ಫೆಬ್ರವರಿ 1999 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ನಾಚಿಕೆ!
ಪೆರೋಕ್ಸ್ಯಾಟ್‌ನಿಂದ
ಆಚೆಗೆ!!

ವೈದ್ಯರಿಂದ
ಹಫ್ತಾ ವಸೂಲಿ?

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿತ! ಕಡ್ಡಿಯ ಅನಾಹುತ!!

ಮನೆಯ ಭಾಗ್ಯ!
ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ!!

ಸ್ತನಾರ್ಬುದವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸೇರ್ಮ್ಸ್!

ಚಿತ್ರ - ಸಾರ

ಈಜುವಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೋದರೇನು ಮಾಡಬೇಕು ?



ಕೂಡಲೇ ನೀರನ್ನು ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಸೋಂಕಾದೀತು. ೧/೩ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿಗೆ ೨/೩ ಭಾಗ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಬೆರೆಸಿ. ೩-೪ ಹನಿ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ಕೂಪನ್

ನಾವು ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಯಸಿದ್ದು ಅದರ ಹಣವನ್ನು ಡಿ.ಡಿ./ಎಂ.ಓ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 120.00 ☐

ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 240.00 ☐

ಹೆಸರು : ....

ವಿಳಾಸ : ....

....

....

PIN ☐☐☐☐☐☐

ವಿಳಾಸ :
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ಅಂಚೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ : ೭೯೫೯
೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೧ ಸಂಪುಟ - ೩ ಫೆಬ್ರವರಿ - ೧೯೯೯

ಾಡಿಮಿಡಿತ........................ ೪

ೀವಧಾರೆ ೫

ೖದ್ಯ ಸುದ್ದಿ ೬

ೖದ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ೨೧

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ ೨೩

ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿ ೩೩

ಾನೂನು.......................... ೪೮

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಾಯನ.............. ೬೬

ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ನಪುಂಸಕತೆ.......... ೨೨

ಿವಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿತ ! ೨೫

ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೨೬

ಅಂಗಾಂಗ ಬೆಳೆಸಬಹುದು ೨೮



ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ........೧೬



ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ.....೫೩

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅತಿಕ್ರಮಣ ೩೨

ಮಿತ ಹಿತ ಭೋಜನ ೩೬

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ೩೮

ಮುಖದ ಗಂಟುಗಳು ೪೩

ಕಾಯಿಲೆಯ ಜ್ಞಾನ
ಮಕ್ಕಳಿಗಗತ್ಯವೆ ? ೪೬

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದ
ಅಂತಿಮಘಟ್ಟ ! ೪೯

ಚಿಂತನ ೫೧

ಹಿತಚಿಂತಕ ಸೊಳ್ಳೆ ! ೫೨

ನಾಚಿಕೆ - ತಡೆಗಟ್ಟಲೊಂದು
ಗುಳಿಗೆ ! ೬೩



"ನೂಂಬಾ ಬೇಕೇ
ನೂಂಬಾ ? !".... ೫೯



ಸ್ತನಾರ್ಬುದ ತಡೆಗಟ್ಟುವ
ಸೆರ್ಮ್ಸ್.......೮



ಚರಿತ್ರೆ ಹೇಳುವ ತುಟಿಗಳು ! ೬೪

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಜೀವಧಾರೆ

ಜೀವನಾಡಿಯ ಜನವರಿ ೯೯ ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾದ ನಾಗಲೋಟಿಮಠರ 'ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಮಾರಿ' ಲೇಖನ ಎಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದೋ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಸತ್ವದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯು ಅಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡದು. ಗ್ರಾಮೀಣ ವಿಭಾಗದ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರು, ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದವರು ಇದರಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಎ. ಚಿತ್ತಕೋಟಿ — **ಆರ್. ಜಮಗಾ**

ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ZOO!

ಈ ಬಾರಿಯ ಸಂಚಿಕೆ ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖಪುಟದೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಡಾ। ಉಮೇಶ ನಾಗಲೋಟಿಮಠರು ಬರೆದ 'ಮೂಗಿನಲ್ಲೊಂದು ZOO!' ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಹುಳುಗಳು ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರಬಹುದೇ ಎನಿಸಿ ಭಯವಾಯಿತು.

ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ — **ಕೋಗಿಲತೋಟ (ಆ.ಪ್ರ)**

ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಲೇಖನ

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಎಲ್ಲ ಲೇಖನಗಳು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಡಾ। ಸಿ.ಆರ್ ಚಂದ್ರಶೇಖರರ 'ಓದುವ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು' ಬರಹ ತುಂಬಾ ಸೊಗಸಾಗಿ, ವಿವರಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಲೇಖನ ನಮಗೆ ಬೇಸರ ಬಾರದಂತೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆಯೂ ಇಂಥ ಲೇಖನಗಳು ಬರಲಿ. ಬರೀ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು. ನಂತರ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುವ ಮುನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಎಡವುತ್ತಾರೆ? ಅವರನ್ನು ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಹೇಗೆ ಪೋಷಿಸಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಭರತೇಶ ಉಗಾರೆ — **ಪಂತನಗರ**

ಡಾ। ಮಂಡಲಗೇರಿ — **ಮುರಡಿ**

(ಅನೇಕ ಪತ್ರಗಳು ಬಂದಿವೆ)

ಮೊಡವೆಯ ಗೊಡವೆ

ಬೇಡವೆಂದರೂ ಕೇಳದೇ, ಮುಖವನ್ನಲಂಕರಿಸಿ ಕಾಡುತ್ತವೆ ಈ ಮೊಡವೆಗಳು. ಇದರಿಂದ ಮುಖ ಎತ್ತಿ ತಿರುಗಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಆಗದು ಕೆಲವರಿಗೆ. ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಸರಳ, ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಸತೀಶ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ — **ಗೋಕಾಕ**

ಚಿಂತನ

'ಜೀವನವೆಂಬ ಬೆಂಗಾಡಿನಲ್ಲಿ.....' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ತಿಗಡಿಮಠ ಅವರು ಬರೆದ ವಸ್ತುವು ಚಿಂತನೆಗೆಡೆ ಮಾಡುವಂತಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕನ್ನು ನಮ್ಮೆದುರು ತೆರೆದಿಡುವಲ್ಲಿ ಇದು ಸಫಲವಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್.ಆರ್. ಲೀಲಾವತಿ — **ಹಾಸನ**

ಫೈರ್

ಸಲಿಂಗಕಾಮ ಗುಪ್ತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೆ. ಇದನ್ನು ಇತಿಹಾಸ ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕೂಡ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ''ಹೊತ್ತಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಫೈರ್'' ಎಂಬ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ.

ಸಿ. ಪರಮೇಶ್ವರಪ್ಪ — **ನಾಗತಿಹಳ್ಳಿ**

ದೇವಾಲಯಗಳು

ದೇವಾಲಯಗಳೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು, ವಿಶ್ರಮಿಸಲು ಬಳಸುವ ಕಟ್ಟಡಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುವವರಿಗೆ, ಅವುಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಹಿಂದೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮಾರ್ಮಿಕ ಅರ್ಥವಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಂಥ ವೈಜ್ಞಾನಿಕರೂ ಬೆರಗಾಗುವಂತಹ ವಿಚಾರಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅಕ್ಷತಾ ಅಸ್ನೋಡಕರ — **ಕುಮಟಾ**

ಧೂಮಪಾನ

ಡಾ। ಬಿ.ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಧೂಮಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಓದುಗರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವ್ಯಸನದ ಹಿಂದೆಯೂ ಇಂಥ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಇತಿಹಾಸವಿರಬಹುದೆಂದು ನಾವು ಊಹಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

ಪಿ.ಆರ್. ಖರ್ಗೆ — **ತುಮಕೂರು**

ದಿವಾಕರ ಎಸ್. — **ಬೆಂಗಳೂರು**

ಮಹಾ ದುರ್ದಿನ!

ಮರೆವು ಎಂತೆಂಥ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಮಕರಂದ ಅವರು ಬರೆದ 'ಆ ಮಹಾ ದುರ್ದಿನ!'ವೇ ಉದಾಹರಣೆ. ಪಾಪ ಆ ಬಡಪಾಯಿ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನ ರಿಪೇರಿಗಾಗಿ ಬಂದು, ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡದ್ದು ಓದಿ ಕನಿಕರವೆನಿಸಿತು.

ಸುರೇಂದ್ರ ಕೆ. — **ಮೈಸೂರು**

ಲೇಖಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

★ ಲೇಖನಗಳು ೫ ಪುಟಗಳ ಒಳಗಿರಲಿ. ಪೂರಕ ನಕ್ಷೆ, ಚಿತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ

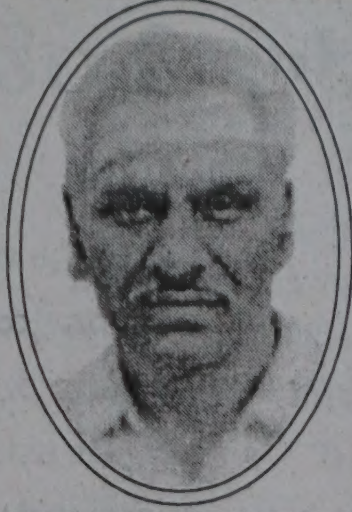
★ ಕಥೆಗಳು ೭ ಪುಟಗಳ ಒಳಗಿರಲಿ.

★ ಅಸ್ವೀಕೃತ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಪಡೆಯಲು ಸೂಕ್ತ ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಹಚ್ಚಿದ, ಸ್ವ ವಿಳಾಸವಿರುವ ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಅಸ್ವೀಕೃತ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲಾಗುವುದು.

★ ಸ್ವೀಕೃತ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಪಾದಕರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರಬೇಡಿ.

–ಸಂ.

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಜಿಗಣೆಯ ಕೃಷಿ !

ಜಿಗಣೆ ಒಂದು ಹುಳು. ಇದನ್ನು ಮಲೆನಾಡಿನ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಬಲ್ಲರು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಜಿಗಣೆ ಉಪಚಾರ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿಯೂ ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಜಿಗಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ನಂಬಿಕೆಯಿರುವ ಜನರನ್ನು ನೋಡಿ ನಕ್ಕರು. ಇದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಎಂದರು. ಇದರಿಂದ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಜಿಗಣೆ ಮಾಯವಾಯಿತು. ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಈ ಹುಳುವನ್ನು ದೂರಿಟ್ಟರು.

ಆದರೆ, ಜಿಗಣೆಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಮತ್ತೆ ಜಿಗಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮ ವಾಗಿ ನಡೆಯಲೆಂದು ಜಿಗಣೆಗಳನ್ನು ಅಂಥ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗಾಂಶದ ಮೇಲೆ ನಿಂತ ಜಿಗಣೆ ತನ್ನ ಹರಿತವಾದ ಶಕ್ತಿಯುತ ವಾದ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಮಾನವರ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು. ತ್ವಚೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ರಕ್ತ ವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಕ್ತ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಹೊರ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ರಕ್ತವನ್ನು ಜಿಗಣೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಡಿಯು ತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜಿಗಣೆ ಕೇವಲ೧-೧.೫ ಸೆ.ಮಿ. ದಷ್ಟು ಉದ್ದವಿದ್ದು ದಾರದ ಎಳೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡಂತೆ ಅದರ ದೇಹ ಉಬ್ಬುತ್ತ ಹೋಗುವುದು. ಉದ್ದಳತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಳಚಿ ಬೀಳುವುದು. ಅದು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ರಕ್ತವು ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಿಯುವುದು. ಹೀಗೆ ರಕ್ತವು ವಸರಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಜಿಗಣೆ ತನ್ನ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಧೆ. ಅದರ ಜೊಲ್ಲು ರಕ್ತವು ಕರಣೆಗಟ್ಟದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯವೇ ಸರಿ.

ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಕರಣೆ ನಿರೋಧಕ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲದೆ, ಜಿಗಣೆಯ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಶಕ್ತಿಯುತ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಇರಬಹುದು. ಈ ವಿಶೇಷ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರಗಳು ಮುಚ್ಚದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರ ಬಹುದು. ಕಾರಣವೇ ಅಂಗಾಂಶ ಕಸಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಜಿಗಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ರಕ್ತ ಹೀರುವಂತೆ ಮಾಡುವರು. ಆಗ ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ಅಂಗಾಂಶವು ಚಿಗುರುತ್ತದೆ. ಹರಿದ ಕಿವಿಗಳು, ಕಿತ್ತಲ್ಪಟ್ಟ ಬೆರಳುಗಳು, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಭಾಗಗಳು ಅಂಟಿ ಕೊಳ್ಳುವವು. ಇದು ಜಿಗಣೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಆ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯದೇ ಹೋದರೂ ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಜಿಗಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆದೇ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವರು. ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಈ ಜಿಗಣೆಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ವೇಲ್ಸ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 'ಸ್ವಾನಿಯಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಜಿಗಣೆ ಕೃಷಿ ಕೇಂದ್ರ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ತನ್ನ ಉಪಕೇಂದ್ರ ಗಳನ್ನು ಜಪಾನ್, ಕೋರಿಯಾ, ಇಟಲಿ, ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ, ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ. ಅಮೆರಿಕೆಯ ಚಾರ್ಲಸ್ಟನ್ ಶಹರದಲ್ಲಿ ಜಿಗಣೆ ಮಾರಾಟ ಕೇಂದ್ರ ಬಹಳ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ಜಿಗಣೆಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನಾಲಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜಿಗಣೆ ನೋಡಲು ಕಪ್ಪು ವರ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೈ ಹಸಿಯಾಗಿದ್ದು ಸಿಂಬಳ ಬಳಿದಂತೆ ಜಾರುತ್ತದೆ. ಜಿಗಣೆಗಳನ್ನು ಕೃಷಿ ಮಾಡಲು ನೀರಿನ ಹೌದುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ರಾಯ್ ಟಿ. ಸಾವೆಯರ್ ಎಂಬ ಅಮೆರಿಕೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಜಿಗಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರುವನು. ಇವನ ಮಾತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾನ್ಯ. 'ಸ್ವಾನ್ಸಿಯಾ' ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ೩೦,೦೦೦ ಕ್ಕಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚು ಜಿಗಣೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂದರೆ ೨೦,೦೦೦ ಜಿಗಣೆಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರವು ಮಾರುವ ದಂತೆ. ಇಂದು ಜಿಗಣೆಯ ಬೆಲೆ ಅಂದಾಜು ರೂ. ೨೦೦ ರೂ. ೮೦೦ ಆಗುವುದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಜಿಗಣೆಯ ಉಪಯೋಗ ನಡೆಸಿರುವರು. ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಕಾಲಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಜಿಗಣೆಗಳ ಪಾತ್ರ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರು ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ!



ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಗೊರಕೆಗೆ ಏನೇ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳಿದ್ದರೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ 'ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮಲಗುವುದು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾರರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ! ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ, ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾರರು. ಇದನ್ನು ಹಾಮ್‌ಬರ್ಗ್‌ನ ಇರ್ಲಾಂಜೆನ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಫಾರ್ ಇಂಟರ್ನಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ 'ಲಂಗ್' ವಿಭಾಗದ ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ೨೦೦ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರು. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ ಒಂದೇ ಆಗಿತ್ತು. ಅವರಲ್ಲಿ ೧೨೩ ರಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಭಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾಗಿದ್ದರು. ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ತಮಗಿದೆಯೆಂದು ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು.

'ಬೆಣ್ಣೆ' ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ!

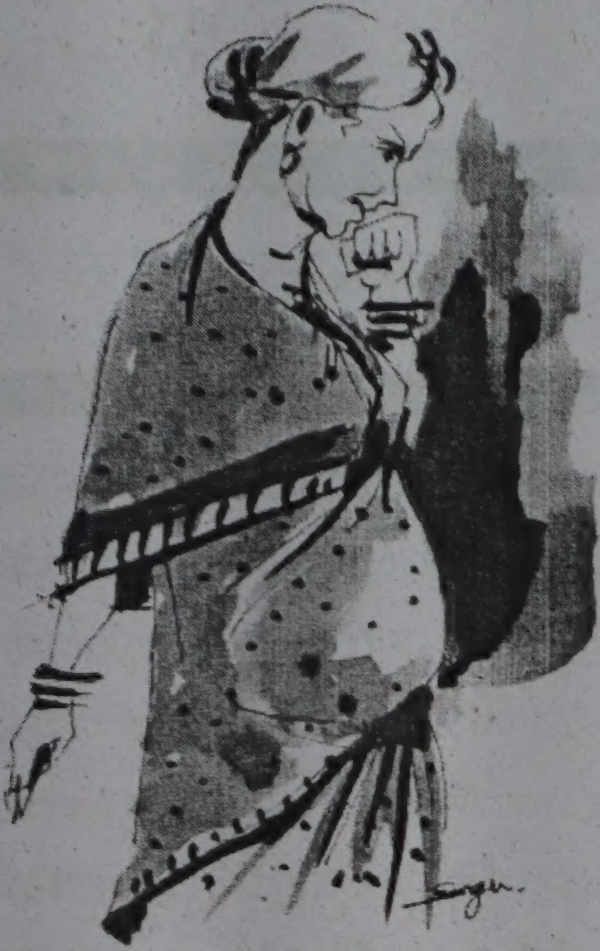
ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದಿರಾ ಮಹಾಶಯರೇ? ಬೆಣ್ಣೆ ತಿನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಹಾನಿಕಾರಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಿಗರೇಟಿನಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವನ್ನೂ ತರಬಲ್ಲುದು. ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡಿನ ಆಕಲೆಂಡ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಣ್ಣೆಯು ನಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಿಗರೇಟಿನಷ್ಟೇ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿನ ಪಿಡುಗುಶಾಸ್ತ್ರ (Epidemiology) ದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ರಾಡ್ ಜಾಕ್ಸನ್ ರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ, ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ, ಬೆಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಡೈರಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭೋಜನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯರೋಗಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಗುಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ 'ಟಾಪ್ ಟೆನ್' 'ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಅಗ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ! ಬೆಣ್ಣೆಯ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೂ ಸಿಗರೇಟ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಮೇಲಿರುವಂತೆ 'ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ' ಎಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಅಡಿಗೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವಾಗ ಬೆಣ್ಣೆ ತಿನ್ನುವವರು ತೀರಾ ವಿರಳ. ನಾವೇನಿದ್ದರೂ ಆ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ ಬೆಣ್ಣೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಪಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಒಳಿತೂ ಅಡಗಿದೆ!



ಈಗ 'ಆ' ಹೆಂಗಸರೂ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬಲ್ಲರು!



'ಆ' ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಹೆಂಗಸರೂ ಈಗ ಹುಳಿಮಾವಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವ, ತಾನು ಬಸುರಿ ಎಂದು ನಾಚುತ್ತ ಹೇಳುವ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೇ ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತುಕೊಡುವ ಅದೃಷ್ಟ ಹೊಂದಲಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ, ಯಾವುದೇ ಯುವತಿಯ ಡಿಂಬದಿಂದ ಕೆಲವು ಜೈವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ವೃದ್ಧ ಬಂಜೆ ಮಹಿಳೆಯ ಅಂಡಾಶಯ (ಓವರಿ)ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ತಂತ್ರಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಒಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಆ ವೃದ್ಧೆ ಅಥವಾ ಬಂಜೆಯ ಡಿಂಬೋತ್ಸರ್ಗ (ಡಿಂಬಗಳ ಬಿಡುಗಡೆ) ವನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿರುವ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಜೀವ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ವಿಧಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿನ ೪೦ ವರ್ಷಗಳ ಇಬ್ಬರು ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಒಂದೇ ಮಗುವಿಗೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣರಾದ ತಾಯಂದಿರಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಬೇರೆ ಮಹಿಳೆಯ ಡಿಂಬವನ್ನು ಫಲೀಕರಿಸಿ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯ ಅಂಡಾಶಯವನ್ನೇ ಡಿಂಬೋತ್ಸರ್ಗಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ! ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ!

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 'ಮರುಶಕ್ತಿ!'

ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಔಷಧಿಯ ಕಂಪನಿಯೊಂದು 'ವಯಾಗ್ರ'ಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವುದಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 'ಎನರ್ಜೀ ರೀಚಾರ್ಜರ್'ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ! ಆರ್ಯ ವೈದ್ಯ ಫಾರ್ಮಸಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ೫೦ ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಕಂಪನಿ 'ಪೊಟೆಂಟೆಕ್ಸ್-೭' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ, ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏಳು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ 'ಶತಾವರಿ' ಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಎಲ್ಲ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಂಜೆತನದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. 'ಅಶ್ವಗಂಧಾ' ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ವಸ್ತುವು ಆ ಸಂದರ್ಭದ ಎಲ್ಲ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸೂತಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀಗಿಸಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗ್ರಂಥಿಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧದಲ್ಲಿರುವ ಶುಂಠಿಯ ಸತ್ವದ.ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪೊಟೆಂಟೆಕ್ಸ್-೭ನಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತುಗಳು ನಮಗೆ ನವಯೌವನ ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಕುರಿತು ಆಸಕ್ತಿ ಕೆರಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ! ಆದರೆ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ!



ವಯಾಗ್ರ ಕೂಡ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೀಗೇ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿತ್ತು. ನಂತರ ಅದರ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ಕುಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳ ಮುಂದೆ ಮಹಿಳೆಯರ ದೊಡ್ಡ 'ಕ್ಯೂ' ನಿಲ್ಲುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ!

ಸ್ತನಾರ್ಬುದವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ 'ಸೆರ್ಮ್ಸ್'

ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

> 'ಸೆರ್ಮ್ಸ್' ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಔಷಧಗಳು ಉಭಯಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೋಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮೋದಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ೩೫ ವರ್ಷ ಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಾರ್ಬುದವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದರೆ ರಲೋಕ್ಸಿಫೆನ್ ಎಂಬ ಸೆರ್ಮ್ ರಜೋ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಜೊಳ್ಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲುದು, ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲುದು..... ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ನೀಡಬಲ್ಲುದು !

೧೯೯೮ !....

ಮುಗಿದುಹೋಗಿ ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ !

ಆದರೆ.....

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕಕ್ಕೆ 'ಸೆರ್ಮ್ಸ್' ಎಂಬ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಿ ನಮ್ಮಿಂದ ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಜಾರಿಹೋಗಿದೆ ೧೯೯೮. ಅಮೆರಿಕದ ವಿಖ್ಯಾತ ಪತ್ರಿಕೆಯಾದ 'ಸೈನ್ಸ್', ೧೯೯೮ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ೧೦ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ 'ಸೆರ್ಮ್ಸ್' ಸಹ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.

SERMS :

SELECTIVE ESTROGEN RECEPTOR MODULATORS ಎಂಬ ಉದ್ದ ಹೆಸರಿನ ಹ್ರಸ್ವ ರೂಪವೇ SERMS. ಇದನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ಆಯ್ದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ತಿರುವರ್ತಕ'' ಎಂದು ಅನುವಾದಿಸಬಹುದು.

SERMSನ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಔಷಧಗಳು, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ವೈರಿಯೋ ಎಂಬಂತೆ, ಅದರ ಸಹಜ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಸೆರ್ಮ್ಸ್‌ನ ಈ ವೈರುಧ್ಯ ಗುಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದಂಗುಬಡಿಸಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಹೊಸ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ.

ಅದ್ಭುತ !

ಸೆರ್ಮ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ಮತ್ತು ರಲೋಕ್ಸಿಫೆನ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಔಷಧಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಈ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ೧೯೯೮ರಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡವು. ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಫಲಿತಾಂಶವು ಈಗ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ.

'' ಯಾವ ೩೫ ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನಾರ್ಬುದದ ಸಂಭವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯು ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಆ ಔಷಧವು ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉದ್ಭವಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲುದು'' ಇದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡುಬಂದ ಫಲಿತಾಂಶದ ಸಾರಾಂಶ.

ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನ ಸಂಬಂಧಿ ಔಷಧ ರಲೋಕ್ಸಿಫೆನ್, ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದೊಂದೇ ಔಷಧವು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲುದು. ಜೊಳ್ಳುಮೂಳೆ (ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್) ಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲುದು. ಗರ್ಭ ಒಳಪೊರೆ ಅರ್ಬುದ (ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲುದು. ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಮೆಟ್ಟಬಲ್ಲುದು !!!....

ಎಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಈ ರಲೋಕ್ಸಿಫೆನ್ !!

ಸುಮಾರು ೪೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. ಈಗ, ೧೯೯೮ರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ಹೊರಬಂದಿದೆ. ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ಮತ್ತು ರಲೋಕ್ಸಿಫೆನ್ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆಯೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಇತರ ಸೆರ್ಮ್ಸ್‌ಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯ ಬೇಕಾದರೆ..... ನಾವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಹಾರ್ಮೋನು ಲೋಕವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು.

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ :

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಹಾರ್ಮೋನು, ಇದು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೊಂದು ಎರಡಲುಗಿನ ಖಡ್ಗ !

ಸ್ತ್ರೀತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತನ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಮಾನವ ಕುಲ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಾದರೆ ಹೆಣ್ಣು

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಆವಶ್ಯಕ ಪ್ರಭಾವಗಳು

ಮಿದುಳು :

★ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

★ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈ 'ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ' ಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

★ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಸ್ತನ
ಸ್ತನಗ್ರಂಥಿ ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಹೃದಯ
ಯಕೃತ್ತು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಮಕುಟಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ತಡೆಯಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯ
ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯುಲು ಅಣಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆ
ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಭಾವಗಳು

ಸ್ತನ
ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯ
ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

ಅಗತ್ಯ. ಅಂತಹ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್.

★ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮಿದುಳಿನ ಉಷ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಆಕೆಯ ಒಡಲ ಕಾವನ್ನು ಕಾಯುತ್ತದೆ.

★ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಮೆತ್ತನೆ ರೂಪವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ರಾವವನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹರಿಯಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಹೃದಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಮಕುಟ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ LDL ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆ ಉದ್ಭವವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ HDL ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಮಹಿಳೆಯ ಮೂಳೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್. ಅಸ್ಥಿ ಜನನ ಹಾಗೂ ಅಸ್ಥಿಲಯನಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಕಾದಿಡುತ್ತದೆ.

★ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

★ ಆಲ್ಜಿಮರ್ ರೋಗಗಳಂತಹ ನರಬೇನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ :

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಮಹತ್ವ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಋತುಮತಿಯಾದ ದಿನದಿಂದ, ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ನೀನು ಹೆಣ್ಣು.... ನೀನು ಹೆಣ್ಣು ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪಿಸುವ ಋತುಚಕ್ರವು ಹಠಾತ್ತನೆ ನಿಂತುಬಿಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಋತುಬಂಧ ಅಥವಾ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ! ಇಂದುಸುಮಾರು ೫೦ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಘಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಶಯ ಬರಿದೋ ಬರಿದು. ಆಕೆಯ ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಂಡಾಣುವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೊರೆಯುವ ಚಳಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೈ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರೋ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಚುಚ್ಚುವ ಅನುಭವವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇರುಳಲ್ಲಿ ಕಂಬಳಿ ಹೊದೆಯದಿದ್ದರೂ, ಫ್ಯಾನನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ವೇಗವಾಗಿ ಹಾಕಿದರೂ, ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆವರು ಹೊರಬರಲಾ

ರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ LDL ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಮಕುಟಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆ ಬೆಳೆದು ನಾಳದ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಹೃದಯಾ ಘಾತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅದುವರೆಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದ ಮೂಳೆಗಳು ಗೆದ್ದಲು ಹಿಡಿದ ಮರದಂತೆ ಬಲಹೀನವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊಳ್ಳಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನೂ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವಿಫಲವಾಗಿ ಲಟಕ್ಕನೆ ಮುರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ......

ಬೇಲಿ ಎದ್ದು......

ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ ಪರಿಚಯವಾಗಲಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ತನದಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಒಳಪೊರೆಯೊಳಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯಲು ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ನೀಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವಾದ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೋಶವಿಭಜನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಕಿಸ್ಥಾನದವರು ನೇರವಾಗಿ ಭಾರತದ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಸಹ ಪಾಕಿಸ್ಥಾನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇದೆಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ !

ದಶಕ ದಶಕಗಳಿಂದ ಯಾವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಪೋಷಿಸಿತ್ತೋ, ಅದೇ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಈಗ ಅವಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು ! ಗರ್ಭ ಒಳಪೊರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಬಲ್ಲುದು: ೬೦ - ೭೯ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಪ್ರತಿ ೧೫ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಒಬ್ಬಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಬುದೋದ್ಭವವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇಲಿಯೇ ಎದ್ದು ಹೊಲವನ್ನು ಮೇಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

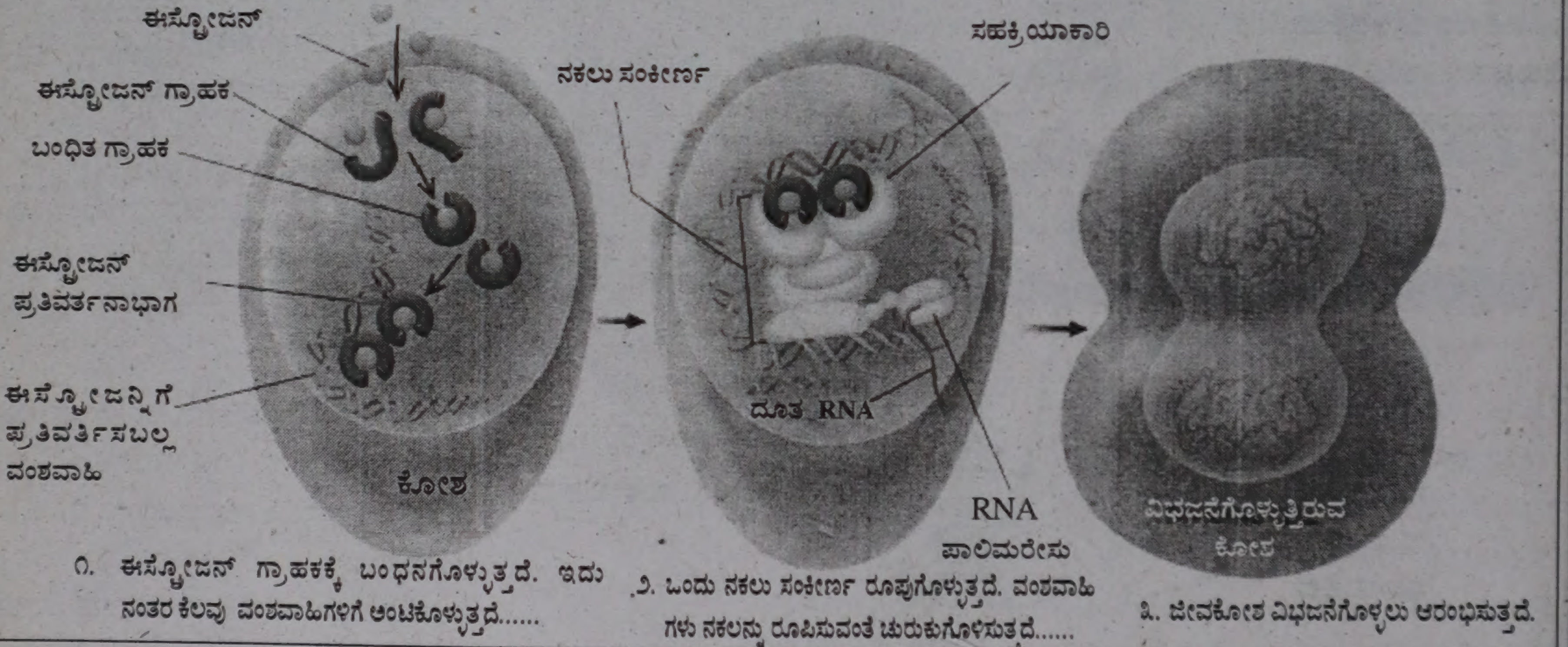
ಮರುಪೂರೈಕೆ :

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಲ್ಲವೆ !..... ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಪೂರೈಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದೆ ?

ವೈದ್ಯರು ಸಂಯೋಜಿಸಿದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನನ್ನು ಅಥವಾ ನೈಜ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನನ್ನು ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮರುಪೂರೈಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದ ಈ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮೈ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗುವಿಕೆ, ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ, ಅತಿ ಬೆವರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮರೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮೂಳೆ ಜೊಳ್ಳಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.... ಆದರೆ ಮರುಪೂರೈಸಿದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನೂ ಸಹ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭ ಒಳಪೊರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು ! ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರೀ ರಕ್ತ ತುಣುಕುಗಳು ಸಿರೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಕಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸಿದವು !

ವೈದ್ಯರು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಗರ್ಭ ಒಳಪೊರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆದರೆ...... ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮಾಸಿಕವನ್ನು ಹರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಯಾವ ಮಹಿಳೆ ದಶಕಗಳಿಂದ ''ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ'' ಮಾಸಿಕದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಳೋ, ಆಕೆ ಮತ್ತೆ ಆ ಮೂರುದಿನಗಳ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬಹಳ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಮಾಸಿಕವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಲಿಲ್ಲ. ಮಾಸಿಕದೊಡನೆ ಗರ್ಭ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳೂ ಹೊರಬಂದುಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ಸಹ ''ಮೂರುದಿನ ಹೊರಗೆ ಕೂರುವುದು'' ಅವರಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸಲಿಲ್ಲ.... **ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಗರ್ಭಒಳಪೊರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತಿತ್ತಾದರೂ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಸಿರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಕ್ತಗರಣೆಯ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.**

ಎ. ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ವರ್ತಿಸುವ ಬಗೆ



೧. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಕ್ಕೆ ಬಂಧನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನಂತರ ಕೆಲವು ವಂಶವಾಹಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ......

೨. ಒಂದು ನಕಲು ಸಂಕೀರ್ಣ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಂಶವಾಹಿಗಳು ನಕಲನ್ನು ರೂಪಿಸುವಂತೆ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ......

೩. ಜೀವಕೋಶ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

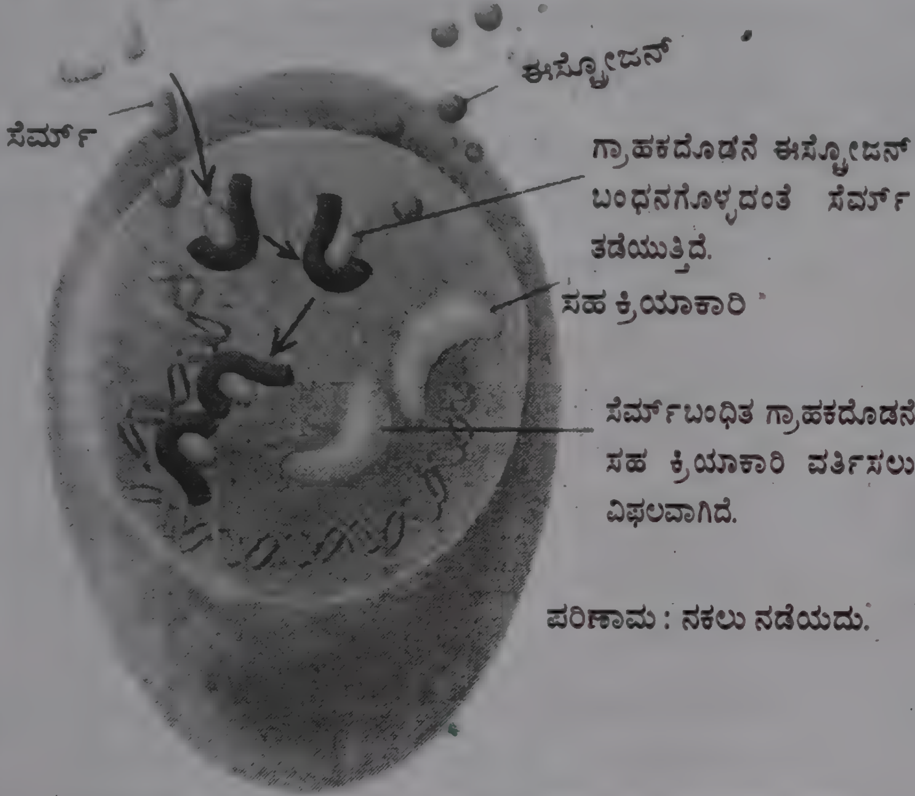
ಇಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ......

ಸೆರ್ಮ್ಸ್‌ಗಳು ವೈದ್ಯರ ಗಮನ ಸೆಳೆದವು.

ಸೆರ್ಮ್ಸ್‌ಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವಾಗಿದ್ದವು. ಮೂಳೆ ಜೊಳ್ಳಾಗದಂತೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಘಟಿಸದಂತೆ, ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲವಾಗಿದ್ದವು. ಇನ್ನು ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವಾಗಿದ್ದವು. ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.....

ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ :

ಸೆರ್ಮ್ಸ್ ಈಗ ಜಾಗತಿಕ ಗಮನವನ್ನು

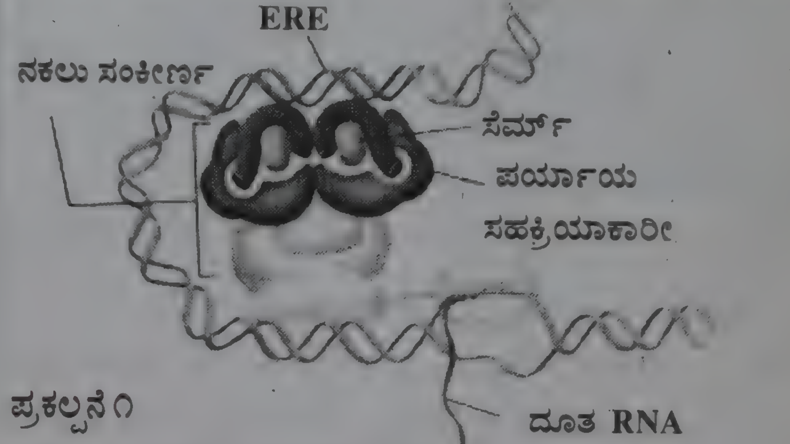


ಸೆಳೆದಿದೆ.

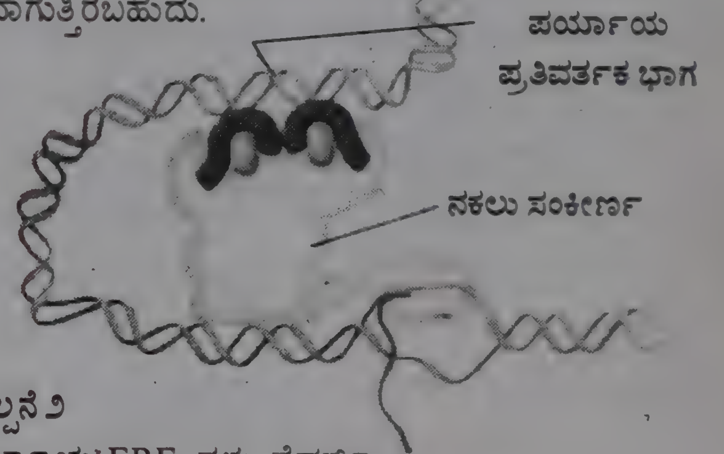
ಸೆರ್ಮ್ಸ್ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಔಷಧ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್. ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು ೪೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಉಭಯಗುಣಗಳ ಔಷಧವಾಗಿರಬಲ್ಲುದು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಅಂದು ಯಾರಿಗೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ಒಂದು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೋಧಕ ಔಷಧವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಔಷಧವು ಯಾವುದೇ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲುದು ಅಥವಾ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲುದು ಎಂದು ಯಾರೂ ಊಹಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಇದನ್ನು 'ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆ'ಯನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದೇ ಎಲ್ಲರೂ ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೋಧಕ ವಾಗಿತ್ತಲ್ಲವೆ !...... ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ನಿರಾಸೆ ಕಾದಿತ್ತು. **ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ವಿಫಲವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ..... ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಈ ನಿರಾಸೆಯೇ ಆಶಾಕಿರಣ ವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾದದ್ದು ಒಂದು ವಿಧಿ ವಿಚಿತ್ರ !** ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೋಧಕ ಗುಣವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಬುದವನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರು ಸಂಶೋಧಕರು...

೧೯೬೦ರ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಐಎಸ್‌ಐ ಫಾರ್ಮಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ (ಈಗ ಝೆನೆಕ) ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಡೋರಾ. ಎನ್. ರಿಚರ್ಡ್ ಸನ್, ಜೆ.ಕೆ.ಹಾರ್ಪರ್ ಮತ್ತು ಆರ್ಥರ್ ಎಲ್ ವಾಲ್‌ಪೂಲ್ ರವರು ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೋಧಕ ಗುಣವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರು. ಆಗ ಯೂರೋಪಿನಾದ್ಯಂತ ''ಪ್ರೀತಿಸಿ. ಯುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಡಿ'' (ಮೇಕ್‌ಲವ್, ನಾಟ್‌ವಾರ್) ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ನವಯುಗ ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು.

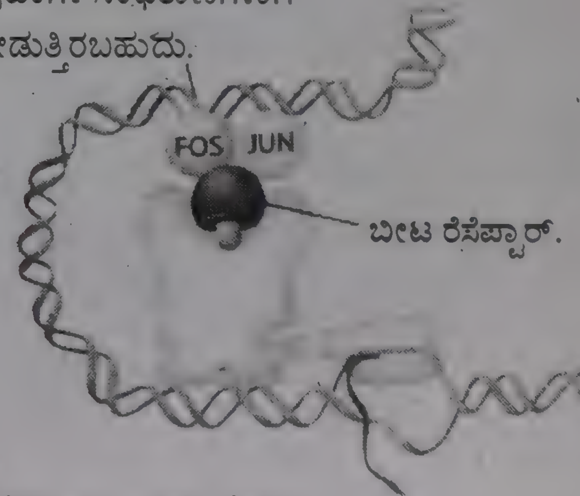
ಸಿ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮೋದಕವಾಗಿ ಸೆರ್ಮ್ ವರ್ತಿಸುವ ಬಗೆ:



ಪ್ರಕಲ್ಪನೆ ೧
ಪರ್ಯಾಯ ಸಹ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಿಗಳು ನಕಲು ಸಂಕೀರ್ಣ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು.



ಪ್ರಕಲ್ಪನೆ ೨
ಪರ್ಯಾಯ ERE ಗಳು ಸೆರ್ಮ್ ಬಂಧಿತ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಸಂಧಿತಾಣಗಳಾಗಿ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಿರಬಹುದು.



ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ೩
ಬೀಟ - ರೆಸೆಪ್ಟಾರ್ ಬಂಧಿತ ಸೆರ್ಮ್ ಅಣುವು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮೋದಕ ವಾಗಬಲ್ಲುದು.

ಇದರ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಗೆ ತರಲೆಚ್ಚಿಸಿದರು. ಆದರಲ್ಲೂ ''....: ನಂತರದ ಬೆಳಗಿನ''

'ಸೆರ್ಮ್ಸ್' ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ?

ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್, ರಲೋಕ್ಸಿಫೆನ್‌ಗಳಂತಹ ಸೆರ್ಮ್‌ಗಳು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮೋದಕ ಹಾಗೂ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಬಳಿ ಖಚಿತವಾದ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪ್ರಕಲ್ಪನೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೈಜ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಭಾವಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ''ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕ'' (ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೆಸೆಪ್ಟಾರ್) ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಚಿತ್ರ ಎ ೧ : ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅಣುಗಳು, ಜೀವಕೋಶದ ಮೇಲಿರುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಂಧನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವುಗಳ ಆಕಾರ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶದ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಮೇಲೆ 'ಸಂಧಿತಾಣ'ಗಳು (ಡಾಕಿಂಗ್‌ಸೈಟ್) ಇರುತ್ತವೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಬಂಧಿತ ಗ್ರಾಹಕವು ಸಂಧಿತಾಣದ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಧಿತಾಣವನ್ನು ''ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪ್ರತಿವರ್ತನಾ ಭಾಗ'' (ERE =Esfrogen response elements) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಂಧಿತಾಣ ಬಂಧನದಿಂದ ''ನಕಲು ಸಂಕೀರ್ಣ'' (ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್) ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ ಎ ೨ : ನಕಲು ಸಂಕೀರ್ಣ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ''ಸಹಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ'' (ಕೋಆಕ್ಟಿವೇಟರ್ಸ್) ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಅವಶ್ಯ. ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ಸಂಕೀರ್ಣವು ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ''RNA ಪಾಲಿಮರೇಸ್'' ಎಂಬ ಕಿಣ್ವದ ನೆರವಿನಿಂದ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ''ದೂತ RNA'' (ಮೆಸೆಂಜರ್) ವನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ್ಯ.

ಚಿತ್ರ ಎ ೩ : ಈ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಜೀವಕೋಶ ವಿಭಜನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಯಾವ ರೀತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆ.

ಈಗ ಸೆರ್ಮ್‌ಗಳು ಹೇಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಸಹಜ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

ಚಿತ್ರ ಬಿ : ಸೆರ್ಮ್‌ಗಳು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅವುಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈಗ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅಣುಗಳು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳೊಡನೆ ಬಂಧನಗೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೆರ್ಮ್ ಬಂಧಿತ ಗ್ರಾಹಕವು ಆಕಾರ ಬದಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಧಿತಾಣ ಬಂಧನ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಕಲು ಸಂಕೀರ್ಣ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.... ಕೊನೆಗೆ ಜೀವಕೋಶ ವಿಭಜನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೆರ್ಮ್‌ಗಳು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೋಧಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿವರಣೆಯೇನೋ ದೊರೆಯಿತು. ಆದರೆ ಅದೇ ಸೆರ್ಮ್ ಇತರ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮೋದಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವಿವರಣೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿತ್ರ ಸಿ ೧ : ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಹಕ್ರಿಯಾಕಾರಿಯು ಸೆರ್ಮ್‌ಬಂಧಿತ ಅಸಹಜ ಗ್ರಾಹಕದೊಡನೆ ವರ್ತಿಸಬಲ್ಲುದು. ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಿ ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ವಿಶೇಷವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಸೆರ್ಮ್ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮೋದಕವಾಗಬಲ್ಲುದು.

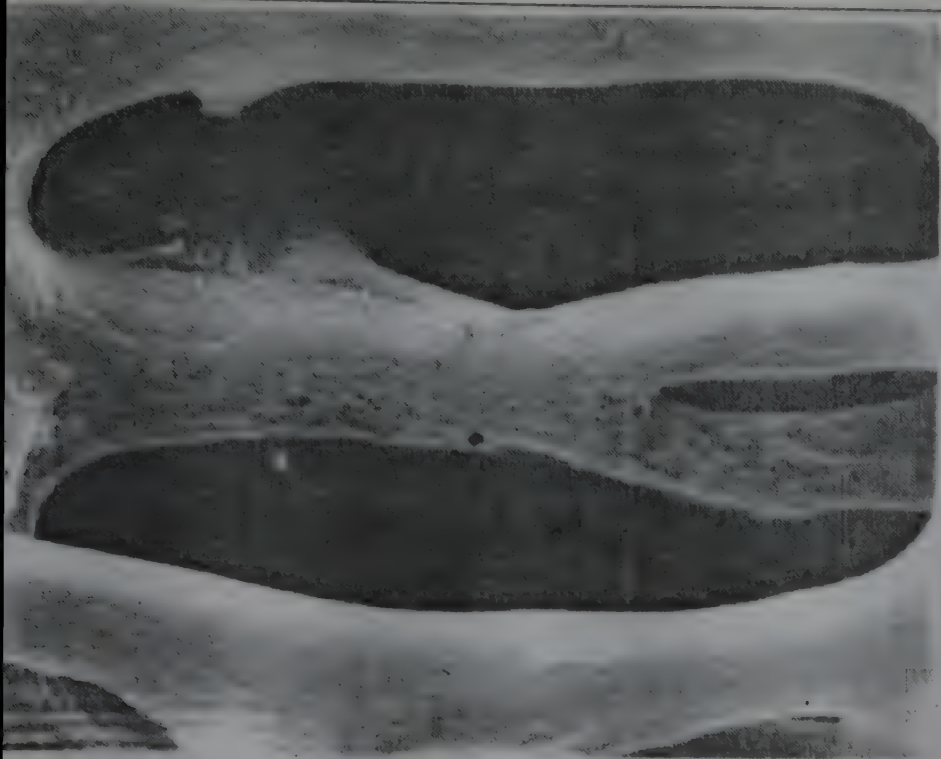
ಚಿತ್ರ ಸಿ ೨ : ಸೆರ್ಮ್ ಬಂಧಿತ ಅಸಹಜ ಗ್ರಾಹಕವು ಸಂಧಿತಾಣದೊಡನೆ ಬಂಧನಗೊಳ್ಳದು. ಏಕೆಂದರೆ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಕಾರ ಈ ಅಸಹಜ ಗ್ರಾಹಕಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಸೆರ್ಮ್ ಬಂಧಿತ ಅಸಹಜ ಗ್ರಾಹಕವನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಲ್ಲಂತಹ ವಿಶೇಷ ತಾಣಗಳು ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಿನ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸೆರ್ಮ್ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮೋದಕವಾಗಬಲ್ಲುದು.

ಚಿತ್ರ ಸಿ ೩ : ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿರಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಆಲ್ಫಾ ಗ್ರಾಹಕ. ಎರಡನೆಯದು ಬೀಟ ಗ್ರಾಹಕ. ಆಲ್ಫ ಗ್ರಾಹಕಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿರುವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೆರ್ಮ್ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೋಧಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀಟ ಗ್ರಾಹಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೆರ್ಮ್ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮೋದಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಲ್ಲುದು. ಇದು ಈ ಮೂರನೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ತಿರುಳು.

(ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ಆಫ್ಟರ್) ಗುಳಿಗೆಯನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುವ ಬಗೆಗೆ ಕನಸು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬದಲು ಗರ್ಭಕಟ್ಟಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೌಹಾರಿದರು. ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧಕರು ಟಮಾಕ್ಸಿ ಫೆನ್ನನ್ನು ''ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿ''ಗೆ ಎಸೆಯಬಯಸಿದರು. ಆದರೆ ವ್ಯಾಲ್‌ಪೂಲ್ ಮಾತ್ರ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಲೆಕೆಳಗು ಮಾಡಿದ್ದ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನ ಗೊಡವೆಗೆ ಯಾವ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೂ ಹೋಗಲು ಸಿದ್ಧನಿರಲಿಲ್ಲ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ :

೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಅರಿವು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ತನಾರ್ಬುದೋದ್ಭವದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಪಾತ್ರ ಖಚಿತವಾಗಿ ಇದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯ ಅಂಡಾಶಯಗಳನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ತೆಗೆದರೆ ಆಕೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿ ಕುಗ್ಗುವುದನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸಿದ್ದರು. ಅಂಡಾಶಯವು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಗ. ಈ ಅಂಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದಾಗ, ಆಕೆಯ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ



ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯ ಗಟ್ಟಿ ಮೂಳೆ

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ತೀವ್ರ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಸ್ತನಾರ್ಬುದ ವರ್ಧನೆಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅವಶ್ಯ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರು.

೧೯೩೬ರಲ್ಲಿ ಫ್ರೆಂಚ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಆಂಟೋನ್ ಲಸಾನೆ ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮಂಡಿಸಿದರು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೋಧಕ ಔಷಧವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರೆ, ಅದು ಸ್ತನಾರ್ಬುದವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲುದು ಎಂದು ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಸಾರಾಂಶವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೋಧಕಗಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಬಳಿ ವಿವರಣೆಯಿರಲಿಲ್ಲ.

೧೯೫೦ರಲ್ಲಿ ಚಿಕಾಗೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಎಲ್‌ವುಡ್ ವಿ ಜೆನ್‌ಸನ್ ಮತ್ತು ಹರ್ಬರ್ಟ್ ಐ ಜಾಕೋಬ್ಸನ್‌ರವರು, ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅಣುವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಲ್ಲ ವಿಶೇಷ ಗ್ರಾಹಕಗಳು (ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್ಸ್) ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ನಂತರದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದವು. ಜೊತೆಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅಣುವು ಗ್ರಾಹಕಗಳಿಗೆ ನಾಟಿದಾಗ, ಆ ಗ್ರಾಹಕವನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಜೀವಕೋಶದ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜಾಗೃತಗೊಂಡು, ಕೋಶವಿಭಜನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಯೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿತು.

ಎಲ್‌ವುಡ್ ವಿ ಜೆನ್ಸನ್ ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದನು. ''ಯಾರ ಸ್ತನಾರ್ಬುದ ಗಂತಿಯ ಗಾತ್ರವು ಅಂಡಾಶಯ ಛೇದನದಿಂದ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆಯೋ, ಆ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ತನ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಪಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗಂತಿ ವರ್ಧನೆಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋ ಜನ್ ಪೂರೈಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪೂರೈಕೆ ನಿಂತು ಹೋದರೆ ಗಂತಿವರ್ಧನೆ ನಿಂತು ಹೋಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಗಂತಿಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗಿಹೋಗಬಹುದು'' ಇದು ಅವನ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಸಾರಾಂಶವಾಗಿತ್ತು.

ಈ ನಡುವೆ ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದರು. ಅಂಡಾಶಯ ಛೇದನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನಾರ್ಬುದ ಕುಗ್ಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ೧/೩ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗಂತಿ ಗಾತ್ರಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೂ ಜೆನ್ಸನ್ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ''ಈ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ತನಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯು ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರ ಅಂಡಾಶಯ ಛೇದನವು ಗಂತಿಗಾತ್ರದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆಗೆ ಯಾವ ಲಾಭವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ''ಎಂದು ಕಾರಣ ನೀಡಿದರು.

ಛೇದನ ಬೇಡ :

೧೯೭೦ ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಇರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ತನ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೋಧಕ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂಡಾಶಯ ಛೇದನದಂತಹ ಪ್ರಧಾನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅನವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಂದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎಂದಿನಂತೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳಿಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಅಂಟಿ ಕೂತು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅಣು ಗಳಿಗೆ ಗ್ರಾಹಕ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶ ವನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವರ್ಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ತನ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆಯೇ ಸಿಗು ತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!

ಆದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ತನಾರ್ಬುದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಕೀಮೋಥೆರಪಿ)ಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನ ಸ್ತನಾರ್ಬುದ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನವು ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ಅನೇಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ''ರಲೋಕ್ಸಿಫೆನ್'' ಸಹ ಒಂದಾಗಿತ್ತು. ಸಂಶೋಧಕರು ರಲೋಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನಂತಹ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ :

೭೦ರ ದಶಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದವು. ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನು ೧/೩ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ತನಾರ್ಬುದವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತೀರಾ ಸೌಮ್ಯ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದವು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದ ಬ್ರಿಟನ್ ಸರ್ಕಾರವು ೧೯೭೩ರಲ್ಲಿ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನನ್ನು ಮುಕ್ತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿತು. ೧೯೭೮ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟದ ಸ್ತನಾರ್ಬುದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು.

ದೀರ್ಘಕಾಲ :

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಜಗ್ಗದೆ ಅಂತಿಮಘಟ್ಟ ತಲುಪಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರು

ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಗಂತಿಗಾತ್ರ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ವೈದ್ಯರು ಹೊಸ ತರ್ಕವನ್ನು ಮುಂಡಿಸಿದರು. ಸ್ತನಾರ್ಬುದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನನ್ನು ಏಕೆ ಕೊಡಬಾರದು ? ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಗಂತಿಯನ್ನು ಛೇದಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ದುಗ್ಧದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವಲಸೆ ಹೋಗಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ನೆಲೆಯೂರಿ ಹೊಸ ಗಂತಿಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸದಂತೆ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನಿಂದ ಏಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಾರದು ? ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಬದುಕು ಹೆಚ್ಚು ಸಹನೀಯವಾಗಬಲ್ಲುದು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆರಂಭವಾದವು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಆರಂಭವಾದರೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆರಂಭವಾದವು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದು ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗಿದ್ದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನನ್ನು ಪೂರಕ ಔಷಧವನ್ನಾಗಿ ನೀಡಿದರು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷಕಾಲ ನೀಡಿದರು. ಇದರಿಂದ ಅಂತಹ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮವೇನೂ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನನ್ನು ನೀಡಿದರು. ೫ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ **ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಿದರೆ, ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲುದು** ಎಂಬ ಹೊಸ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು.

ಶೇಕಡ ೫೦ :

ಈಗ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನನ್ನು ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿ ೨೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. ಇಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಅನುಭವ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದೆ. ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನನ್ನು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನೀಡುವ ಬದಲು ಕನಿಷ್ಠ ೫ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನೀಡಿದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲುದು ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಈಗ ಋಜುವಾತಾಗಿದೆ.

ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನ ಈಗಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

★ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೊರಬಿದ್ದ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ಸೇವಿಸಿದ ೩೦,೦೦೦ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನಾರ್ಬುದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯ ವಿವರವಿದೆ.

★ ಇವರಲ್ಲಿ ೧೮,೦೦೦ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಪಾರವಾಗಿತ್ತು.

★ ಉಳಿದ ೧೨,೦೦೦ ಮಹಿಳೆಯರ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. (ಬಹುಶಃ ಇವರಲ್ಲಿ ೮,೦೦೦ ಮಹಿಳೆಯರು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕ ಧಾರಿಣಿಯರಾಗಿ ಇದ್ದಿರಬೇಕು).

★ ಇವರು ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನನ್ನು ಪೂರಕ ಔಷಧವನ್ನಾಗಿ ೫ ವರ್ಷ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದ್ದರು.

★ ೫ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಾರ್ಬುದ ಬೆಳೆಯುವಿಕೆ ಶೇ. ೫೦ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನಾರ್ಬುದ (ಸ್ಥಾನಾಂತರಿ = ಮೆಟಾಸ್ಟಾಸಿಸ್) ಬೆಳೆಯುವಿಕೆಯು ಶೇ. ೫೦ರಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿತ್ತು.

★ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ಸೇವನಾವಧಿಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ೫ ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಮರು ಸ್ತನಾರ್ಬುದ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

★ ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಸ್ತನಾರ್ಬುದ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಶೇ. ೫೦ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು ! ಈ ರಕ್ಷಣೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದಿತ್ತು.

ವಿಘ್ನ :

೧೯೮೬ ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳ ಸ್ತನಾರ್ಬುದಕ್ಕೆ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನನ್ನು ಪೂರಕ ಔಷಧವನ್ನಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಬಲವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದ ಕಾಲ.

ಆಗ ಒಂದು ವಿಘ್ನ ಒದಗಿತು.

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುವಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಹಾರ್ಮೋನು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೂಳೆಜೊಳ್ಳಾಗದಂತೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಉಪಕಾರೀ ಗುಣಗಳನ್ನು ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನಂತಹ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೋಧಕದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಸರಿಯೆ ? ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸ್ತನಾರ್ಬುದದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಖಾತರಿ ?

ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನಿಂದ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲಾಗಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಆರಂಭವಾದವು. ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನ ಜೊತೆಗೆ ರಲೋಕ್ಸಿಫೆನ್ನಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಶುರುವಾದವು. ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಂಶೋಧಕರನ್ನು ದಂಗುಬಡಿಸಿತು !

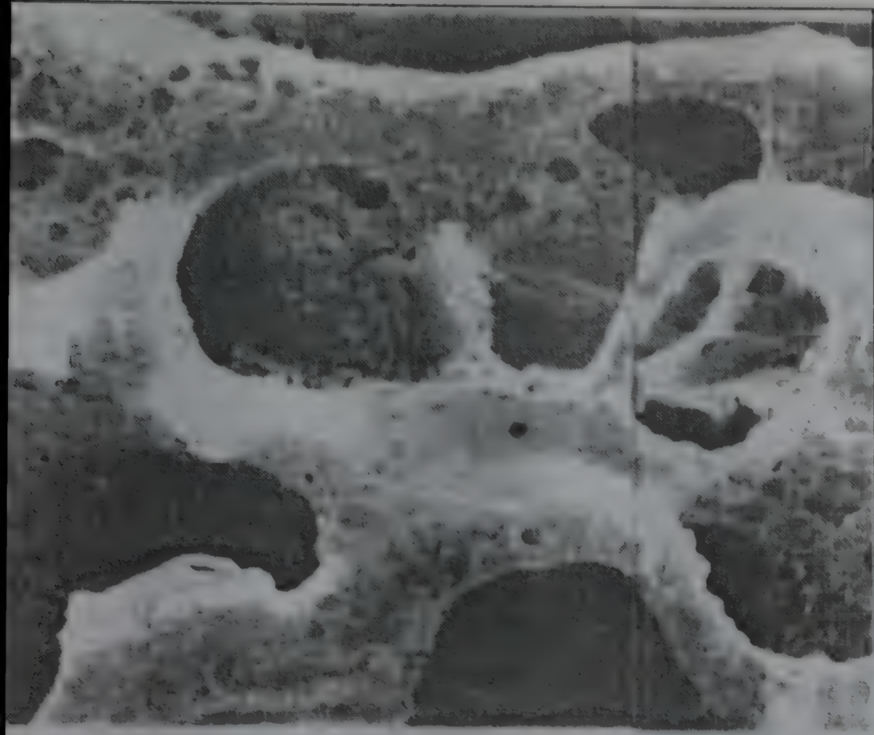
ಈ ಎರಡೂ **ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೋಧಕಗಳು ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧಕರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಂತೆ ಮೂಳೆ ಜೊಳ್ಳಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ನಿರಂತರ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನನ್ನು ಉಂಡ ಮೂಳೆಗಳು ಹೇಗೆ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಇರಬಹುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಟಮಾಕ್ಸಫೆನ್ - ರಲೋಕ್ಸಿಫೆನ್‌ಗಳನ್ನು ಉಂಡ ಮೂಳೆಗಳು ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದವು.**

ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ ವಿರುದ್ಧ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿತ್ತು !

ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳಿಗೆ ಬಂಧಿತವಾಗಿ ನೈಜ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅಣುಗಳು ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿತ್ತು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿತ್ತು. ಅದೇ ಔಷಧವು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ರಾಹಕಕ್ಕೆ ಬಂಧಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಪ್ರತಿಗುಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಬದಲು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು.

ಅಂದರೆ......

ಟಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್ - ರಲೋಕ್ಸಿಫೆನ್‌ಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೋಧಕಗಳಲ್ಲ! ಇವು ಅಂಗಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಿರುವರ್ತಕ (ಮಾಡ್ಯುಲೇಟರ್)ವಾಗಿ



ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಗೊಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯ ಜೊಳ್ಳು ಮೂಳೆ

ವರ್ತಿಸಬಲ್ಲುವು ಎಂಬ ಅದುವರಗೂ ಕೇಳಿರದ ಗುಣ ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ ತಿರುವರ್ತಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದು ಯಾರಿಗೂ ಏನೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಜೊಳ್ಳಾಗಿಸದು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ರೋಮಾಂಚನಗೊಳಿಸಿತ್ತು.

ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮ :

ವೈದ್ಯರ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧಕರ ಆನಂದ ಅಲ್ಪ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯಿತು. ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ನಿನ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾಶ್ವಪರಿಣಾಮವು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು.

ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನೈಜ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮಾರ್ಕೊ ಗೊಟ್ಟಾರ್ಡಿಸ್ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧಕ ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದನು. ಇವನು ಇಲಿಗಳ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಊತಕ(ಟಿಶ್ಯೂ) ಗಳನ್ನು ನಾಟಿ ಮಾಡಿದನು. ನಂತರ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ನನ್ನು ನೀಡಿದನು. ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ ಸ್ತನಾರ್ಬುದ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಳಪೊರೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!

೧೯೮೯ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸ್ಟಾಕ್ ಹೋಮಿನ ಕರೋಲಿನಸ್ಕ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಟಾಮಿ ಫೋರ್ನಾಂಡರ್ ಮತ್ತು ಲಾರ್ಸ್ ಎರಿಕ್ ರಟಾಕ್ವಿಸ್ಟ್ ಇಂತಹುದೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದರು. **ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ ಸ್ತನಾರ್ಬುದವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿತ್ತು. ಆದರೆ ಗರ್ಭ ಒಳಪೊರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿತ್ತು!**

ಈ ಹೊಸ ಅರಿವಿನಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳು ಆತಂಕಗೊಂಡರು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದವು. ಈಗ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೀಗೆಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದೆ ''ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಳಪೊರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ತರವಲ್ಲ. ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ನಿನಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ನಷ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಲಾಭವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಳಪೊರೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲುದು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯು ಈಗ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಲಿ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು''.

ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಲ ತೋರಬಹುದು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನಂತೆ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ ಸಹ ಸಿರೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗರಣೆ ಗಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಈ ಗರಣೆ ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಯೊಡ್ಡಿ ಲಕ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಕುಟಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಅವಘಡ ಸಂಭವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ೫೦ ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಋಜುವಾತು :

ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ನಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಆರಂಭವಾದವು. ಮೊದಲನೆಯದು ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ನಿನ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಎರಡನೆಯದು ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ನಿನ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ತಂಡ ೧೯೯೮ರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಂತಿಮ ವರದಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿತು. ಈ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ಹಾಗೂ ಕೆನಡಿಯನ್ ತಜ್ಞರಿದ್ದರು. ಈ ತಂಡದ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ಬೆರ್ನಾರ್ಡ್ ಫಿಶರ್ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಅಲ್ಲೆಘೆನಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ೩೫ ವರ್ಷಗಳು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ೧೩,೩೮೮ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು.

ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ನನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಹುಸಿಗುಳಿಗೆ (ಪ್ಲಾಸಿಬೋ)ಯನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಾಬುರ್ದವು ಶೇ. ೪೫ ಕಡಿಮೆ ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ೫ ವರ್ಷಗಳ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ೪ ವರ್ಷಗಳಿಗೇ ಸೀಮಿತ ಗೊಳಿಸಿ, ಹುಸಿ ಗುಳಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಗುಂಪಿಗೂ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ನನ್ನು ಕೊಡಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರು.

ರಲೋಕ್ಸಿಫೇನ್ :

೧೯೯೦ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ರಲೋಕ್ಸಿಫೇನ್ ಸ್ತನಾಬುರ್ದವನ್ನು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭ ಒಳಪೊರೆಯಾರ್ಬುದವನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲುದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ್ದರು. ಇದು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಜೊಳ್ಳಾಗಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ರಲೋಕ್ಸಿಫೇನ್ ಸಹ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ನಿನಂತೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ LDL ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ರಲೋಕ್ಸಿಫೇನ್ ಅಥವಾ ಅದರಂತಹ ಮತ್ತೊಂದು ''ಸೆರ್ಮ್'' ನನ್ನು ''ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮರುಪೂರೈಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ'' (ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರೀಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ) ಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಸಹಜ ಲಾಭವನ್ನು

ಪಡೆದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಈಗ ರಲೋಕ್ಸಿಫೇನ್ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಮೂಳೆ ಜೊಳ್ಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. LDL ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. HDL ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶೇ. ೫೦ ಸ್ತನಾರ್ಬುದವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ ದೊರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ರಲೋಕ್ಸಿಫೇನ್ ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದೂ ಸಹ ಸಿರೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗರಣೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲುದು. ಜೊತೆಗೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಲೋಕ್ಸಿಫೇನ್ ಎಂತಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಇನ್ನೂ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಇದುವರೆಗೂ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ, ರಲೋಕ್ಸಿಫೇನ್ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿಲ್ಲ.

ರಲೋಕ್ಸಿಫೇನ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಮುಕ್ತಬಳಕೆಗೆ ಬರಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲವಿದೆ. ರಲೋಕ್ಸಿಫೇನ್ನಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಋಜುವಾತಿಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಇನ್ನೂ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ. ಈಗ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು RUTH (Raloxifene use for the heart) ಅಧ್ಯಯನ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶ ೬-೭ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳಲಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಸ್ತನಾರ್ಬುದವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲಲಿದೆ.

ಯಾವುದು ?

ಈಗ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ ಹಾಗೂ ರಲೋಕ್ಸಿಫೇನ್ ಎರಡೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು STAT (Study of Tamoxifen and Raloxifene) ಅಧ್ಯಯನವು ಈಗ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ೨೨,೦೦೦ ಮಹಿಳೆಯರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ :

ಕಳೆದ ೨೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಒಂದೇ ಔಷಧ ಎರಡು ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಟಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ ಒದಗಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಇತರ ಸೆರ್ಮ್‌ಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಇನ್ನೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಸೆರ್ಮ್‌ಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಪಡೆದ ಮಹಿಳೆ ಸ್ತನಾರ್ಬುದ, ಗರ್ಭ ಒಳಪೊರೆಯ ಅರ್ಬುದಗಳ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗದೆ ಸಹಜ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಬಲ್ಲ ಕನಸನ್ನು ಸೆರ್ಮ್ ನನಸಾಗಿಸಲಿದೆ. ❐

ಸ್ಟೇನ್ಲೆಸ್ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ

ಇದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಯಾವ ಧಾತುವಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕುದಿಸಬೇಕು? ನನಗೆ ನೆನಪಿದ್ದಂತೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಗಡಿಕೆ, ಮಡಿಕೆ, ಹರಿವೆಗಳಿದ್ದವು. ಮುಂದೆ ಅವುಗಳ ಬದಲಾಗಿ ತಾಮ್ರ, ಹಿತ್ತಾಳೆಗಳ ಪಾತ್ರೆ ಬಂದವು. ತಾಮ್ರದ ಬೆಲೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಕಾರಣ ಅವುಗಳನ್ನು ಸತುವಿನ ಕಲಾಯಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಲಾಯಿ ಮಾಡುವ ಕಸುಬಿನವನು ಓಣಿ ಓಣಿಗೆ ಕೂಗುತ್ತ ಬಂದು ಕಲಾಯಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಕಲಾಯಿ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಕಿಚ್ಚಿಗೆ ಮನೆಯವರೇ ಇದ್ದಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಕಾಣ ತೊಡಗಿದವು. ಮೊದಲು ನಾವೆಲ್ಲ ಆಲ್ಯೂಮಿನಿಯಮ್ ಧಾತುವಿಗೆ ಜರ್ಮನ್ ಸಿಲ್ವರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಹಿತ್ತಾಳೆ ಹಿಂದು ಸರಿದು ಆಲ್ಯೂಮಿನಿಯಮ್ ಮುಂದೆ ಬಂದಿತು. ಬೆಲೆಯೂ ಕಡಿಮೆ. ಕಿಲುಬೂ ಇಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಇದೇ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಜನರನ್ನು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳಿಸಿದವು. ಆಲ್ಯೂಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೆದುಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕೂಗು ಕೇಳಿಬರಹತ್ತಿತು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿ ಅವನು ಅರೆಮರಳಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ ಎಂದರು. ಅಂಥ ರೋಗವನ್ನು ''ಅಲ್ಝೈಮರ್ಸ್'' ರೋಗ ಎಂದು ಕರೆದರು. ಇದಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸ್ಟೇನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಆ ಪಾತ್ರೆ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಕೆಲವರು ಸೂಚಿಸಿದರು.

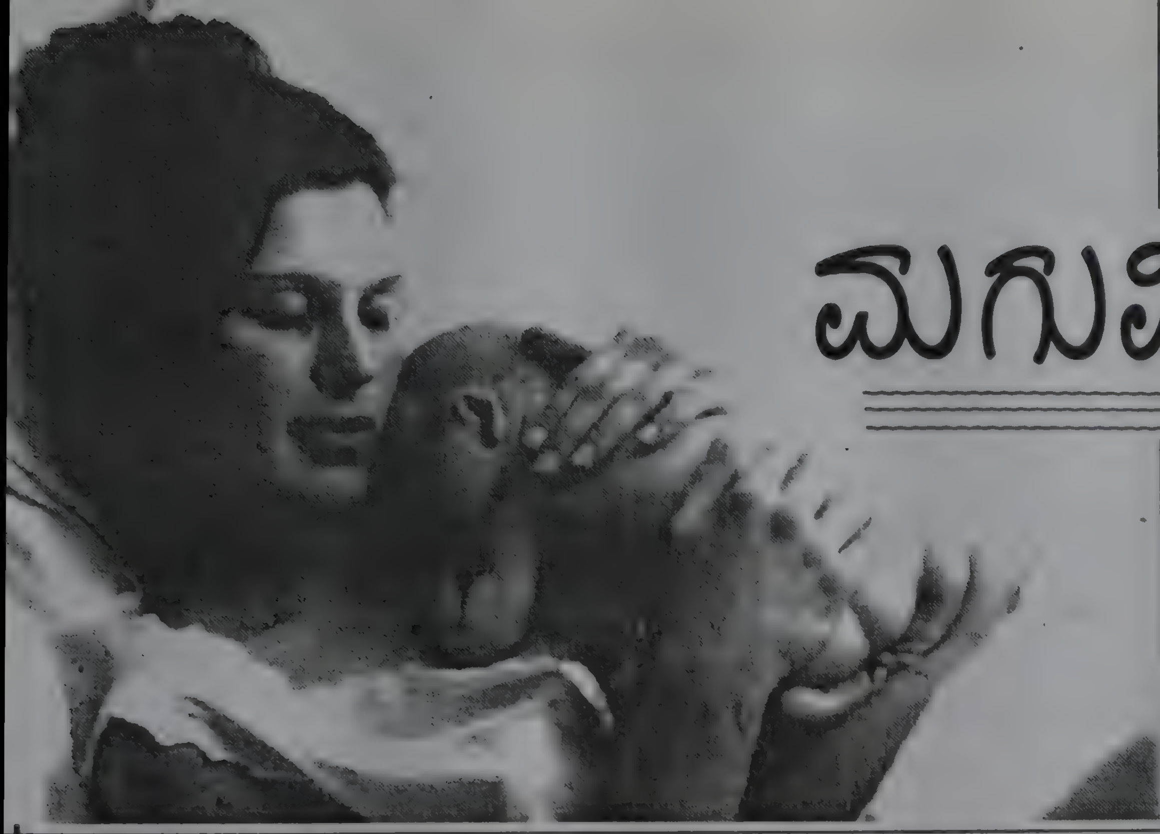
ಸ್ಟೇನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ೫೦ ರಿಂದ ೮೮ರಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣ; ೧೧ ರಿಂದ ೩೦ ಪ್ರತಿಶತ ಕ್ರೋಮಿಯಮ್ ಹಾಗೂ ೩೦ ಪ್ರತಿಶತ ನಿಕೆಲ್ ಇರುವವು. ಈ ಧಾತುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಏನಾದರೂ ಅನಾಹುತ ತರಬಹುದೇ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಎದ್ದಿತು. ಹಲವಾರು ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೇಳಿಯೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಆಗ ಅದರ ಉತ್ತರ ಖಚಿತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಒಂದು ಗುಂಪು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಇಳಿಯಿತು.

ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಯಾವ ಭಯವನ್ನೂ ಎಬ್ಬಿಸಿಲ್ಲ. ಸ್ಟೇನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಣುಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಹಾಗಾದರೆ ಕಬ್ಬಿಣ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು? ನಿಜ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಕಿಣ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಇದ್ದೇ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ೧೦ ರಿಂದ ೧೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕಬ್ಬಿಣ ಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಟೇನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಕೆಡುಕಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆ.

ಇನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣವೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದರೆ ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ ಅತಿಯಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದು ಕಬ್ಬಿಣಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

❐ ಸಜನಾ



ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ। ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾಜದ ಬೇರುಗಳು; ಬಾಲ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಬುನಾದಿ ಭದ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಜೀವನ ಕಟ್ಟಲು, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬಿತ್ತಿದ್ದು ಬೆಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಟ್ಟದ್ದು ಭವಿಷ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಾಭಾರತದ ಒಂದು ಘಟನೆ - ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ತಂಗಿ ಸುಭದ್ರೆಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಹಾಗೆ ವಾಹನಗಳ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಸುಸ್ಥಿತಿಯ ರಸ್ತೆಗಳಿರಲಿಲ್ಲ, ಕಲ್ಲು ಮುಳ್ಳಿನ ಕಚ್ಚಾ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ರಥದಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹಾದಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಸುಭದ್ರೆಗೆ ಬೇಸರವಾಗದಿರಲಿ ಎಂದು ಕೃಷ್ಣ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಸುಭದ್ರೆ 'ಹುಂ....', 'ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಸುಮಾರು ದೂರಸಾಗಿದ ಮೇಲೆ ಕೃಷ್ಣ ಹೊರಳಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಸುಭದ್ರೆ ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾಳೆ. ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಕಥೆ ಕೇಳಿ 'ಹೂಂ' ಗುಟ್ಟಿದವರಾರು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಸುಭದ್ರೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶು ನನ್ನ ಕಥೆ ಕೇಳಿದೆ ಎಂದು ತರ್ಕಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಥೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ.



.... ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಅಭಿಮನ್ಯುವಿಗೆ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹ ಬೇಧಿಸುವ ತಂತ್ರ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ದಾರಿ ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು, ನಿಮಗೂ. ಈ ಕಥೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ - ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ,ಗರ್ಭ ತಳೆದ ದಿನದಿಂದಲೇ ಅದರ ಆರೈಕೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು. ಅದಕ್ಕೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ 'ಬಾಯಕಿ' ನೆವದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಸತ್ವಯುತ, ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಕೊಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಪುರಾಣ ಪುಣ್ಯಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇಂದಿಗೂ ಇದೆ.

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಜೀವನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಗರ್ಭ ತಳೆದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಅವರ ಸಮೀಪ ಸುಳಿಯದಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿನ ಜನನವಾಗಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ನಾಳಿನ ನಾಗರಿಕರು. 'ಮುಂಜಾವು ದಿನವನ್ನು ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಬಾಲ್ಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತೋರಿ ಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಜಾನ್ ಮಿಲ್ಟನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವಯಸ್ಕರ ಆರೋಗ್ಯದೊಡನೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಜನಾಂಗದ ಭಾಗ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಜರ್ಮನ್ ಕವಿ ಹಾರ್ಡನ್ ಬರ್ಗ್‌ನ ಹೇಳಿಕೆ - 'ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಕಡೆ ಸುವರ್ಣಯುಗವಿದೆ' ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ೧೯೭೯ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಜನಾಂಗದ ಭಾಗ್ಯ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿತು.

ಮಗುವಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಎಳೆಯರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನ

ಮಹತ್ವವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದು, ಅವರ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಆ ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ಅದರ ಸದೃಢ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ, ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಬೇಕು. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಯ ಜಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯಬೇಕು. ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದು ಈ ಎಲ್ಲ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ''ಅಮ್ಮನ ಹಾಲು ಅಮೃತ'' ಎಂದು ಕರೆದಿರುವರು. ಮೊಲೆಯುಣಿಸುವುದು ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಮಧ್ಯೆ ಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ''ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಪ್ರೇಮರಸವ ಜೀವದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದೆ'' ಎಂದು ಬೇಂದ್ರೆಯವರು ಹಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕುವೆಂಪು ಅವರು 'ಶಿಶುವಿಗೂಡಿಸಿ ಶಿವಗೆ ನೈವೇದ್ಯ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 'ದೇವರು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಇರಲಾರನಾದುದರಿಂದ ಆತ ತಾಯಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾನೆ' ಎಂದು ಯಹೂದಿ ಗಾದೆ ಹೇಳುವ ಮಾತು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಮಂಜಸ.

ತಾವು ಜನ್ಮ ಕೊಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸುಖಜೀವನವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾತಾಪಿತೃಗಳ ಅಪೇಕ್ಷೆ. ಅವರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದರ ಬುನಾದಿ ಜೀವ ಉಗಮವಾಗುವ ಮೊದಲ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಮೂಲ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಜೋಸೆಫ್ ಚೌಬನರ್ಗ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ''ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಅದರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸು'' ಎಂಬುದು ಸರಿಯೆನಿಸಿದೆ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ತಳಿ ಸಂಬಂಧಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ, ನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಪ್ರತಿಕೂಲ ಹವಾಮಾನ ವಸಂತಕಾಲದ ಚಿಗುರನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವಂತೆ ಎಳೆತನದ ರೋಗಗಳು ಮುಂದೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತನ್ನ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಜರುಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಮಗುವಿನ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗಗತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಅದು ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದ ನಿರಂತರ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲವೆಂಬುದು ವೇದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗಗತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಎತ್ತರದ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಶೈಶವಾಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಶೀಘ್ರಗಾಮಿ. ಮೂರನೇ ವರುಷದಿಂದ ಹರೆಯಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುವವರೆಗೆ ವಾರ್ಷಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗತಿ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹರೆತನದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗಗತಿ ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಅನಂತರ ಅದು ಕುಗ್ಗುತ್ತ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ತನ್ನ ಎತ್ತರದ ಹೆಚ್ಚಳದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ವೇಗಗತಿಯ ರೇಖೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪರಿಸರವು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ತೊಡಕುಗಳು ತೋರಿಬಂದು ಅದರ ವೇಗಗತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ವೇಗಗತಿಯನ್ನು ಪುನರಪಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸನ್ನಿವೇಶ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಪ್ರಭಾವಯುತವಾಗಿದ್ದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ಎತ್ತರದ ಹೆಚ್ಚಳ ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ವೇಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎತ್ತರ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಗಭಾಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳ ಅಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ತೊಡಕುಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗಗತಿ ಪಡೆಯದೆ ವಯಸ್ಕನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮೂವತ್ತೆರಡು ವಾರದ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ಬೆಳೆದು ಎರಡು ವರುಷಗಳಾಗುವವರೆಗಿನ ಅವಧಿ ಮಿದುಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಕಾಲ. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದ ಪ್ರೊಟೀನ್ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು



ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸರ ಮಿದುಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನವಜಾತ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಎರಡೂವರೆ ಕೆ.ಜಿ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತೂಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ತಳೆಯುವ ಶೇಕಡಾ ೨೫ ರಿಂದ ೩೫ ಹಸುಳೆಗಳು ಎರಡೂವರೆ ಕೆ.ಜಿ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಜನ್ಮವೆತ್ತುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದದ ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ತೂಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲು ಜನ್ಮ ತಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಯೋಗ್ಯ ಶುಶ್ರೂಷೆಗೊಳಪಟ್ಟರೆ ಅವರು ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಬಲ್ಲರು. ತಾಯಿಯ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಕೂಡಾ ತಮ್ಮ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಗಾತ್ರ - ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಪಡೆಯುವ ಆಹಾರ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೋಷಣೆ ಯನ್ನೊದಗಿಸುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಜನ್ಮ ತಳೆದಾಗ ಇದ್ದ ತೂಕ ಆರು ತಿಂಗಳಾದಾಗ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವರುಷವಾದಾಗ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಂಜಾತ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ

ಆತಂಕಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಾಗುವುದು. ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವರು ಬಡವರಿರಲಿ, ಬಲ್ಲಿದರಿರಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ದೊರೆಯಬೇಕು. ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ ಕೇವಲ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದಷ್ಟೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕರುಳ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳು, ಎದೆಹಾಲು ಬದಲು ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು, ಅನ್ನ ಪ್ರಾಶನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಕಾಲದ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ಅದು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ನಾಲ್ಕು ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ಮಕ್ಕಳು ಅಲ್ಪ ಇಲ್ಲವೆ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ ಹೊಂದಿರುವ ಶೇಕಡ ೫೦ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ತಾಯಿ ಹೊಂದಿರದ ಕಾರಣ ಆಕೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡದೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಿಂಜರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ರೋಗದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹಸಿವೂ ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಗ್ಗಿದ ಹಸಿವೆ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಅದರ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತಳಾಗಿರುವ ತಾಯಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಕೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದರೂ, ದಡಾರ, ಭೇದಿ, ಉಸಿರಾಟ ಮಂಡಲದ ಉರಿಯೂತ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಮೊದಲಾದ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದಾಗಿ ಹೊಂದಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವುದು. ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ, ಪೋಷಕವಾಗಿ, ಪರಿಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ, ತೂಕವನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ಬಡತನದ ಬೇಗುದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದಿರುವ, ನೊಂದಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳ ಮಕ್ಕಳು ತೂಕದ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಆಹಾರ ಲಭ್ಯವಿದ್ದೂ, ಅದರ ಅಪಬಳಕೆಯಿಂದ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕುಟುಂಬಗಳಿವೆ. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿರುವ ಹಾರ್ವರ್ಡಿನ್ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ರೇಖಾಚಿತ್ರ ಪಟ್ಟಿ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತಕರ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಪಥದಲ್ಲಿಯ ಪಯಣ ಗುರುತಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಸಾರ ರೋಗ ಹೊಂದಿ ಇಲ್ಲವೆ ದಡಾರದಿಂದ ನರಳಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತವೆ, ಕರುಳಿನಿಂದ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉಂಡ ಆಹಾರ ಬಾಯಿಯಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವುದು. ಭೇದಿಯಿಂದ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ ''ಉಂಡದ್ದೆಲ್ಲಾ ಕುಂಡೀಲೇ ಹೋಯಿತು'' ಎಂಬ ಗಾದೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಾಗಿ ಭೇದಿ ಇದ್ದಾಗ ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡದೆ ಅವರ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೋಂಕು ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ರೋಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇರೂರುವುದು. ಅದು ಅವರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಭಂಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ವಿಷವರ್ತುಲವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಅದರ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



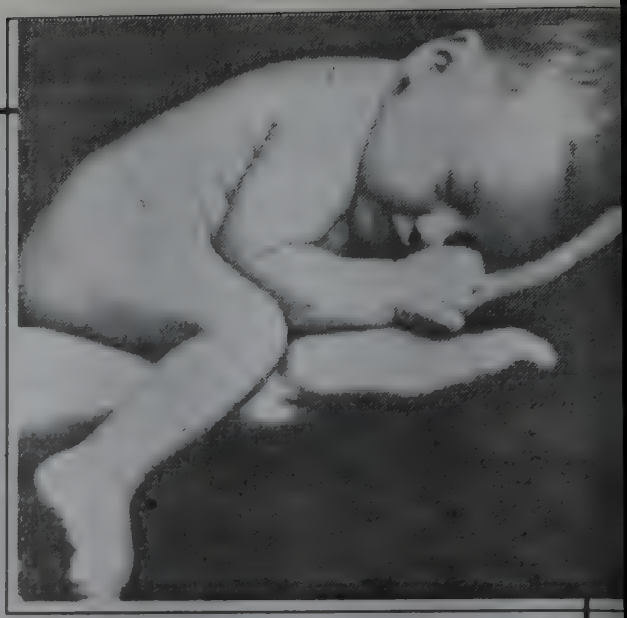
ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಮಾರಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೊದಗಿಸುವ ಲಸಿಕೆಗಳ ಕೊಡುಗೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತಲೂ ಎಳೆಯರು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಬಹುದಾದುದರಿಂದ ಆ ವಯೋಮಾನವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ''ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಂತ'' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾವು ನೋವು ಮತ್ತು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಅಂತಹ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ರೋಗೋತ್ಪಾದಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು

ದೇಹದೊಳ ಸೇರಿಸಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಧಕ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಬೇಕು. ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕ್ಷಯ, ಗಂಟಲುಮಾರಿ, ಧನುರ್ವಾಯು, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ವಿಷಮಜ್ವರ, ಕಾಲರಾ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಬರುವ ಪೋಲಿಯೋ ಹಾಗೂ ದಡಾರ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೆಣೆಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದು ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಒತ್ತುಕೊಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ 'ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ' ಎಂದು ಕರೆ ನೀಡಿದೆ.

ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಗಳ ಕೊಡುಗೆಯಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಸತ್ವಯುತ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇವುಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿ ಸದೃಢರಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಜನಾಂಗದ ಭಾಗ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯುನೆಸ್ಕೋ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಜೇಮ್ಸ್, ಪಿ.ಗ್ರಾಂಟರು ೧೯೮೬ ರಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಚಾರದತ್ತ ಎಲ್ಲರ ಗಮನವನ್ನೂ ಸೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕೈಜೋಡಿಸಿದರೆ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಕಮರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕಗೊಳಿಸಬಹುದು. "ಬನ್ನಿ, ಬನ್ನಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ನಾವು ಬಾಳೋಣ" ಎಂದು ಮಕ್ಕಳ ಕೈವಾರಿಯಾದ ಫ್ರೊಬೆಲ್ ಆಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ ಆತನ ಆಶೆಯನ್ನು ಮೂರ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ❐



ಹಲ್ಲುಗಳು ದೃಢವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ.....

ಹಲ್ಲುಗಳು ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಈ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಬಹುಜನರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉದುರಿ ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಲು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಧೋರಣೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳುಕಾಗುವುದು, ಸಡಿಲಾಗಿ ಬೀಳುವುದು ಹಲವರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾಳಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಕಣಗಳಿಗೆ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಪಾಚಿ ಬೆಳೆಯುವುದೇ ನಾಶಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ. ಪಾಚಿಗಟ್ಟಿದ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ದಿನವೂ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಿಟ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 'ಆಸಿಡ್' ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸಿಡ್ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಬಿಳಿಪೊರೆ ಎನಾಮಿಲ್ ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಚಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಸಿಡ್ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಂಡ ಆಸಿಡ್ ೨೦ ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ದಂಡಯಾತ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕೆಲಬಾರಿ ಆಸಿಡ್ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ದಂಡಯಾತ್ರೆ ನಡೆಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಎನಾಮಿಲ್‌ನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಒಳಗಿನ ಭಾಗ ಸಂದು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ನಾಶವಾದಂತೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಕೀವು ಉಂಟಾಗಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಪಾಚಿ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹಲ್ಲು ಪಾಚಿ ಕಟ್ಟದಂತಿರಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಫ್ಲಾಸಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಬೇಕು. ಫ್ಲಾಸಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಸಣ್ಣಗಿನ ದಾರವನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸೇರಿಸಿ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ದೇಹದ ಸದೃಢತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ತರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಬಹುಜನರು ತಿಳಿದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಪೌಷ್ಠಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸುವುದರ ಜತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಬ್ರೆಡ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಧಿಕ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕೇವಿಟೀನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಸಲ್ಲದು. ಇಂತಹ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸುವುದಾದರೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಹಲ್ಲುಗಳು ದೃಢವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ❐

ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು - ೨

ಶಂಕರಗೌಡ ವೈ. ಪಾಟೀಲ

೧. ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಯೆನ್ನದೇ ನಿದ್ರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ರೋಗವನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ?



೨. ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಮೈಸಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ (ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ) ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೆಸರೇನು?

೩. ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣವೆಷ್ಟು?

೪. ಯಾವ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ?

೫. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ?

೬. ವಾಸನೆಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಯಾವ ನರವು ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ?

೭. U.S.G. ಮತ್ತು A.I.D.S. ಇವುಗಳ ವಿಸ್ತೃತ ರೂಪವೇನು?

೮. ಮಾನವನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರೇನು?

೯. ಯಾವ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಮಲಾಕಿಯ (ಮೂಳೆಗಳ ನಿಶ್ಯಕ್ತತೆ) ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ?

೧೦. ಅನೊಸ್ಮಿಯಾ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೇನು?

೧೧. ಸಿ ವಿಟ್ಯಾಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾ ಗುವ ರೋಗದ ಹೆಸರೇನು?

೧೨. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಯಾವ ಭಾಗ ಮೊದಲು ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ?



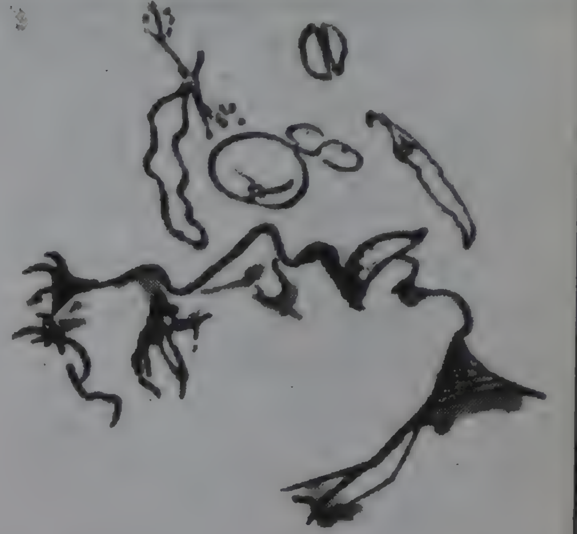
೧೩. ಎರಡು ರೀತಿಯ ಡಯಾಬಿಟಸ್ ರೋಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಹೆಸರೇನು?

೧೪. ಕ್ಷಿಪ್ರನೇತ್ರ ಚಲನಸ್ಥಿತಿ (REM- Rapid Eye Movement) ಯಾವಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

೧೫. ಹಾರ್ಮೋನು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?

೧೬. ಫರಂಕಲ್ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಹೆಸರು ಯಾವುದು?

೧೭. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಮಾನವನ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ರುಚಿ ಬಿಂದುಗಳಿವೆ?



೧೮. ಹೆಪಾಟಿಟಸ್ ಮತ್ತು ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟಾಗಲು ಯಾವ್ಯಾವ ನಂಜಾಣುಗಳು ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ?

೧೯. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?

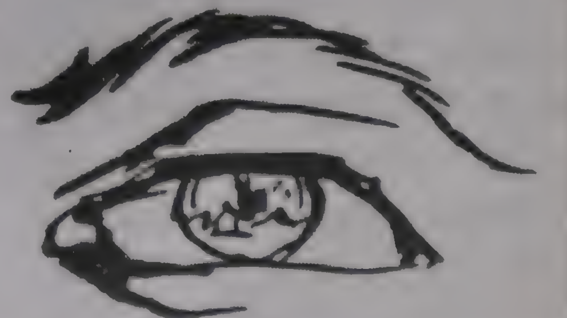
೨೦. ಹೆಮರಾಯಿಡ್ ಎಂದರೇನು?

೨೧. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೀಮಿಯಾಗೆ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವೇನು?

೨೨. ಬಾಯೊಳಗೆ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಎಟುಕುವ ಛಾವಣಿಯ ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?

೨೩. 'ಕ್ಲೆಪ್ಟೋಮೇನಿಯಂ' ಎಂದರೇನು?

೨೪. ಕಣ್ಣು ಕಂಡ ದೃಶ್ಯದ ಚಿತ್ರವು ರೆಟಿನಾದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ?



(ಉತ್ತರಗಳಿಗಾಗಿ ೬೬ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ನಪುಂಸಕತೆ

◆ ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಎಂ.



ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳ ಬಲ ಹೀನತೆಯಿಂದ ದಣಿವಾಗುವುದು. ಇಂಥ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯ ರಿಗಿಂತ ಪುರುಷ ರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪರಿಣಿತರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿ ಜಯರಾವ್ ನಲವತ್ತರ ಪ್ರಾಯದ ಮಧ್ಯಮ ವಯೋಮಾನದವರು. ಪತ್ನಿ ಸುಮಿತ್ರಾಗೆ ಗಂಡನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪರೀತ ನಿರಾಶೆ. ''ಅವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಸ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಮೂಡು ಯಾವಾಗ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ'' ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ದೂರು. ''ಅವರಿಗೆ ಕೂಡುವುದರಲ್ಲಿ ಒಂದಿನಿತೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ'' ವಂದು ಮತ್ತೆ ಮೆಲುದನಿಯಲ್ಲಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಸುಮಿತ್ರಾ.

ರಾವ್ ಅವರದು ಒಂದು ಬಗೆಯಾದರೆ ಅವರ ಮಿತ್ರ ಉದಯ್ ಅವರದು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಸ್ವಭಾವ. ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರಿದ್ದರೂ ಯುವಕನಂತೆ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬುದೇ ಅವರ ಹಂಬಲ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವರು ವಿಗ್ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರಾವ್ ಮತ್ತು ಉದಯ್ ಇಬ್ಬರೂ ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಮೇಲ್ ಕ್ಲೈಮ್ಯಾಟಿಕ್' ಅಥವಾ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈಚೆಗೆ ೪೦-೫೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಕಂಡುಬಂದ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನ (೪೦-೫೦) ಪುರುಷರು ಅದೇ ವಯೋಮಾನದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಪುಂಸಕತ್ವ: ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ತಮ್ಮಲ್ಲೇನೋ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಪುರುಷರು ಭಾವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಬೈನ ಖ್ಯಾತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ರೂಪೇನ್ ಶಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ''ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ನಪುಂಸಕತ್ವದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಶತ ೫೦ರಷ್ಟು ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಧುಮೇಹದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜು ಆಗದೇ ಇರುವುದೇ ನಪುಂಸಕತ್ವ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ದೇಹದೊಳಗಿನ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ದೂಷಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರ ವರದಿ. ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಮಹಿಳೆಯರಂತೆ ಪುರುಷರು ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಹ್ಯಕರ ಎಂಬ ನಿಲುವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಈಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿಶತ ೭೦ರಷ್ಟು ಪುರುಷರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಪತ್ತೆಯಾಗದೆ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಪಾರ ಒತ್ತಡ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ತೋರಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನೋವೈಕಲ್ಯ : ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ। ವಿ.ಕೆ. ಮುಂದ್ರಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ''ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಯೌವನ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಲೇ ಖಿನ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಶತ ೩೦ ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ೩೦ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ''.

ಈ ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಪುರುಷರು ಬಳಲಿದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಮೂಳೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನವೊಂದರ ವರದಿಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಲು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರು-ಪೇರುಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಮದ್ಯಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಕೊಬ್ಬು ಭರಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಂಥ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು ಇದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಇದೇ ಸಂಸ್ಥೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಹಾಗೂ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧೫ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕತ್ವ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೫ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕತ್ವ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ.

ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿನ ನಿಕೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆಯೂ ನಪುಂಸಕತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಪರಿಹಾರ: ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹತಾಶರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ವರ್ಗಾವಣೆಯಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಒಳಪಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.



ಡಾ । ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ನಮಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದು ೫೦ ವರ್ಷಗಳು ಆಗಿ ಹೋಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೪ ಲಕ್ಷ ವೈದ್ಯರು, ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧.೪ ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ವೈದ್ಯರು 'ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ' ಎಂಬ ಅಧಿಕೃತ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅದರ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಘವು ವೈದ್ಯರ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳತ್ತ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರದ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕಸೇತುವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಳೆದ ಡಿಸೆಂಬರಿನ ಕೊನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ೭೪ನೆಯ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನವು ಹೈದ್ರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಅಧೋಗತಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಚರ್ಚೆಯ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಲೆಂದು ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

♦ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪವಿತ್ರ ವೃತ್ತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಉದ್ಯಮವಾಗಿದೆ.

♦ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ನಡುವೆ ಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯವಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಸೇವೆಯೇ ಜನಾರ್ಧನ ಸೇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ರೋಗಿಗಳಂತೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು 'ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆದಾಡುವ ಭಗವಂತ' ಎಂದೇ ನಂಬಿದ್ದರು. ಈಗ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಗಿರಾಕಿ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಓರ್ವ ವ್ಯಾಪಾರಿ. ವೈದ್ಯರು ತನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಕೀಳಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ರೋಗಿಯ ಗುಮಾನಿ. ಇವನು ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೇಸ್ ಹಾಕಬಹುದೆಂಬ ಯೋಚನೆ ವೈದ್ಯನಿಗೆ. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಅಪನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯವು ಒಂದು 'ಬ್ಯುಸಿನೆಸ್' ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

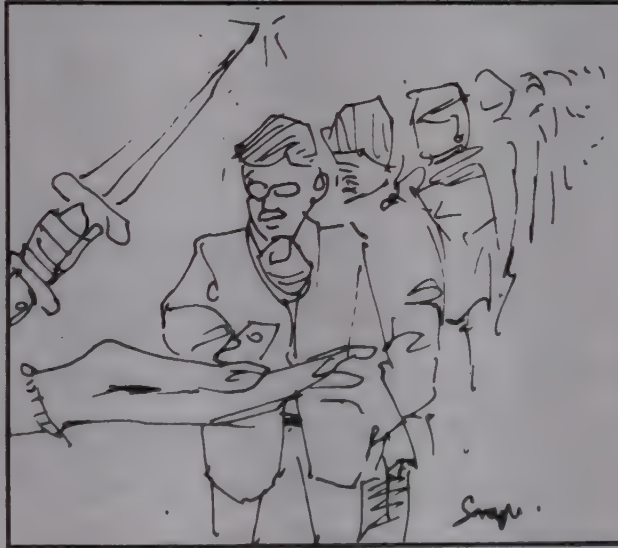
♦ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗ ನಿವಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ (ಡಯಾಗ್ನೋಸಿಸ್) ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ವೈದ್ಯರು ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗ ನಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ಹಲವಾರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು, ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

♦ ವೈದ್ಯರು ಯಂತ್ರಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಲು ಕಾರಣ, ರೋಗಿಯು ಅವರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬಹುದಾದ ಕೇಸಿನ ಭಯ ಎಂದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಮತ, ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹುರುಳಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು ಅವನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಿಜ, ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ''ಲಂಚ''.ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

♦ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆಯು ''ಶುಲ್ಕ ಪಾಲನ್ನು'' (ಡೈಕಾಟಮಿ) ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ರೋಗಿ ನೀಡುವ ಹಣವನ್ನು ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ''ಸ್ಪ್ಲಿಟ್ ಫೀ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್'' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ವ್ಯಂಗ್ಯದಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು ಸಿ.ಟಿ.ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಗೆ ರೂ.೧,೦೦೦ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಈ ಹಣದಲ್ಲಿ ರೂ.೨೦೦ನ್ನು ಆ ತಪಾಸಣಾ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯರಿಂದ ೬೦ ಕೋಟಿ ಹಫ್ತಾ ವಸೂಲಿ !



ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧ ಕಂಪನಿಯ ಔಷಧಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಆ ಔಷಧ ಕಂಪನಿಯು ಇಂತಿಷ್ಟು ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಆ ಮೊತ್ತಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರವಾಸ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

♦ ಶುಲ್ಕ ಪಾಲಿನ ನೆರವಿನಿಂದ ಹಲವು ವೈದ್ಯರು ಇಂದು ಅಪಾರ ಹಣ ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂಬಯಿ, ಬರೋಡ, ಅಹಮದಾಬಾದ್ ಮುಂತಾದ ನಗರಗಳ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವೈದ್ಯರು ಹೀಗೆ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಿರುವುದು ಭೂಗತ ಜಗತ್ತಿನ ದೊರೆಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ದೊರೆಗಳು ವೈದ್ಯರ ಗಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧೦ನ್ನು ''ಸ್ಪ್ಲಿಟ್ ಫೀ''ಯಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಫ್ತಾವು ಮುಂಬಯಿ ನಗರವೊಂದರಲ್ಲೇ ೬೦ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಹೀಗೆಂದು ಹಿರಿಯ ಹೃದಯರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ।

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಹೈದ್ರಾಬಾದ್ ಘೋಷಣೆ

- ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡುವ ಅಧಿಕೃತ ಅಧಿಕಾರವು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘಕ್ಕೆ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಸಂಘವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸೇವಾ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘವು ಒಂದು ''ಉನ್ನತ ತಂಡ''ವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಈ ತಂಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರುಗಳಲ್ಲದೆ ಎಂ.ಪಿ.ಗಳಿರಬೇಕು. ಎನ್.ಜಿ.ಓ.ಗಳಿರಬೇಕು. ಕಾರ್ಪೋರೇಟ್ ಸೆಕ್ಟರ್‌ವತಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿರಬೇಕು. ವೈದ್ಯ ಉದ್ಯಮದಿಂದ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳಿಂದ ಸದಸ್ಯರಿರಬೇಕು. ಈ ತಂಡವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾರ್ಯನೀತಿಗಳನ್ನು (ಪಾಲಿಸಿ) ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು. ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮನೆಬಾಗಿಲಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಲು ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಪ್ರಜೆಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮಾ ಸವಲತ್ತನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಿಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಬೇಕು.
- ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಶುಚಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಠಗಳಿರಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಉದ್ಯಮಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ತೆರಿಗೆ ವಿನಾಯತಿಯು ದೊರೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಿ.ಕೆ. ನಾಯಕ್ ಅವರು ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ನುಡಿದರು.

♦ ದಿನೇ ದಿನೇ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಅವನತಿಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿವೆ. ಖಾಸಗೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೮೦ ಜನರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಅವರು ಖಾಸಗೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಿದೆ. ಹೀಗೆಂದು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ। ಪ್ರೇಮ್ ಅಗರ್‌ವಾಲ್ ನುಡಿದರು.

♦ ESI ಯೋಜನೆಯೊಂದು ಶುದ್ಧ ಬೋಗಸ್. ಸರ್ಕಾರವು ಈ ಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಮಿಕರನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸುಲಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಿಗುವುದು ಕೇವಲ ಶೇ. ೫ ರೂ. ಮಾತ್ರ. ESI ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹುಳುಕುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲು ಮೇ ೧೭ನೆಯ ದಿನಾಂಕವನ್ನು 'ESI ದಿನ' ವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದಾಗಿ ಡಾ। ಪ್ರೇಮ್ ಅಗರ್‌ವಾಲ್ ಹೇಳಿದರು.

♦ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಕಳಂಕ ತಂದಿರುವವರು ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರು. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಹ ಪದವಿ ಪಡೆಯದ ಜನರು, ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಂದು ಅಪರಾಧ. ನೀತಿ ಬಾಹಿರ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘವು ಇಂತಹ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರ ಒಂದು ಡೈರಕ್ಟರಿಯನ್ನು ತಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ.

♦ , ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರ ಪಿಡುಗು ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರೂ ಕಾರಣ. ಏಕೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರ ಹಾವಳಿ ಬೇರೂರಿದೆ.

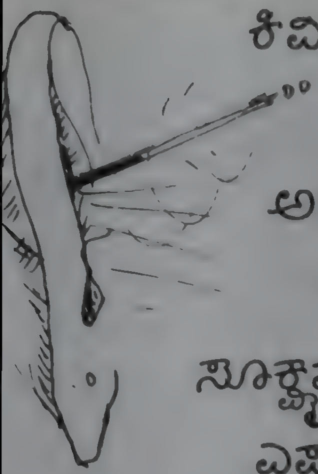
♦ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಬಯಸುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರವು ಸೂಕ್ತ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಆದಾಯ ತೆರಿಗೆ ವಿನಾಯತಿಯಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಸರ್ಕಾರವು ಹಿಂದುಳಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉದ್ಯಮಗಳಿಗೆ ತೆರಿಗೆ ವಿನಾಯತಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ನೆರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಸಹ ಏಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಾರದು ?

♦ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಳಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಉಪಕರಣಗಳು ಕಾಲಾನುಸಾರ ಮೌಲ್ಯಹರಣ (ಡಿಪ್ರೀಸಿಯೇಶನ್)ಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳಿಗೆ ಈ ಸವಲತ್ತಿಲ್ಲ. ಸರ್ಕಾರವು ಈ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ, ವೈದ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ಖಂಡಿತ ಆಗುತ್ತದೆ.

♦ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಈಗ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ''ಕ್ರಿ.ಶ. ೨,೦೦೦ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ'' ಎಂಬ ಘೋಷಣೆಯು ಘೋಷಣೆಯಾಗೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಇನ್ನು ಮೇಲಾದರೂ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಈ ಯೋಜನೆಗಳ ಜಾರಿಗೆ 'ಲಾಬಿ' ಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎಂ.ಪಿ.ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಉನ್ನತ ತಂಡವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಈ ತಂಡದ ಮೂಲಕ ಸರ್ಕಾರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರಬೇಕು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘೋಷಣೆಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸಲಾಯಿತು. ಅದು ''ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಹೈದ್ರಾಬಾದ್ ಘೋಷಣೆ'' ಎಂದು ಹೆಸರಾಗಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಕಳಕಳಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲೇ ಒಮ್ಮತವಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ೩/೪ ವೈದ್ಯರು ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿಲ್ಲ. ಸಂಘದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಕಳವಳಕಾರೀ ವಿಷಯ. ಹೈದ್ರಾಬಾದ್ ಸಮ್ಮೇಳನವು ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ , ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲೇಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಹೈದ್ರಾಬಾದ್ ಘೋಷಣೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಸರ್ಕಾರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರಬೇಕು. ●

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿತ! ಕಡ್ಡಿಯ ಅನಾಹುತ!!



ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿ! ನಾವು ತುಂಬಾ ಅಲಕ್ಷಿಸುವ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹೊಂದಿವೆಯೆಂದರೆ.... ಕೇವಲ ಒಂದು ದಿನ ಕಿವುಡರಾಗಿ ಇದ್ದು ನೋಡಿದರೆ ಗೊತ್ತಾದೀತು!

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಾಡಿಸುವುದು, ಅಂದರೆ ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಒಂದು ಆನಂದದಾಯಕ ಕೆಲಸ. ಇವರಿಗೆ ಇದು ಬಲು ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ, ಎಂಥದೋ ಒಂದು ಆನಂದ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಜ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಹತ್ತಿಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ತಿರುವಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತಾರೆ, ಅಳುವ ಮಕ್ಕಳು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾಗಿ ತಿರುವಿದರೆ ಅವು ನೋವಿನಿಂದ ಅಳುತ್ತವೆ.

ಜನರು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಯಾಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನೋಡೋಣ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ಕುಕಣಿ (Ear Wax) ಒಣಗಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಳು ಗುಳು ಎಂದು ಕೆರೆಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ನೀರು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಒಂದು ತರಹ ಕಿವಿ ಬಂದ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಿರುವಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ''ಮಿಸ್ಟರ್ ಬೇಚಾರಾ'' ಹಿಂದಿ ಚಲನಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಆ ಪೋಲಿಸ್ ಇನ್‌ಸ್ಪೆಕ್ಟರ್ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕಿ ಎಷ್ಟು ಸುಖಪಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನೋಡಬೇಕು. ಆತನೋ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕಿ ತಿರುವುತ್ತ ಸ್ವರ್ಗ ಸುಖದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನೋಡೋಣ. ಒಂದೇ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ''ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕದ್ದನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ''. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬಲವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬೂಳಸು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೇವಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೂಳಸೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಬ್ರೆಡ್ಡಿಗೆ, ತಿನಿಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೂಳಸು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಬೂಳಸು ಬರಬಹುದು. ಹಲವು ಬಾರಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೋದಾಗ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬೂಳಸು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಈಜುಗಾರರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬೂಳಸು ಬಂದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೊದಲು ಬೆರಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಿವಿಯ ಒಳಗೆ ಹಾಕಿ ಗಿರಗಿರನೆ ತಿರುಗಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ತುರಿತ ಹಾಗೂ ಕೆರೆತ ಒಂದು ತರಹದ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ, ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಕಿ ತಿರುವುತ್ತಾನೆ.

ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳು : ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಏನೇನು ಎಂದು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಡ್ಡಿಯ ಮೊನಚಾದ ತುದಿ ಕಿವಿಯ ನಾಲೆಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹರಿಯಬಹುದು. ಈ ಚರ್ಮ ಹರಿದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವು ಕೀವು ಹಾಗೂ ಬಾವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತರಹದ ಭಾರ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕಿವಿಯ ನಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗುಳು ಗುಳು ಆಗಿ, ಮತ್ತೆ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕುವಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ ಮತ್ತೆ ಕಡ್ಡಿ/ಪೆನ್ಸಿಲ್/ಉಗುರು ಉದ್ದವಿರುವ ಬೆರಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಕಿದನೋ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಕು ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಒಂದೇ ಸಮನೇ ನೋಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗ್ರಾಮ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ''ಕಿವಿ ಒಂದ ಸವನ ಠಣಾ ಠಣಾ ಹೊಡೀತೈತಿ'' ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಾವು Otitis Externa ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿ ರಾತ್ರಿ ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ನೋವಿನಿಂದ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾನೆ. ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ಉಪಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗದು. ಆದರೆ ಕಿವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನಾಹುತ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಗೆ ಬಾವು ಬರಬಹುದು. ತಮಟೆ ಹರಿದು ಹೋಗಬಹುದು, ಮಧ್ಯಗಿವಿಯಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಲುವುಗಳು ಕರಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಈ ಕಾಯ್ದ ಎಣ್ಣೆ ಒಳಗಿವಿಯಲ್ಲಿನ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು, ನರಗಿವುಡತನ ಬರಬಹುದು.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕುವಾಗ ಹಲವು ಬಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಕಿವಿ ತಮಟೆಯನ್ನು ಹರಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಒಳಗೆ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಮುರಿಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದ ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಲು ನಾಜೂಕು ಹಾಗೂ ದುಬಾರಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯಲ್ಲಿ ತೂತಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಮತ್ತಾವುದೋ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಔಷಧಿ ಹಾಕಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಅನಾಹುತಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಕೊಟ್ಟ 'ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕುವ' ಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಔಷಧಿಗಳು ಅನೇಕ ರೀತಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಲವು ತರಹದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಮಟೆ ಹರಿದಾಗ ಹಾಕಬಾರದು. ಹಾಕಿದರೆ ಅವು ಹಾನಿಯನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕಿವಿಯ ಔಷಧದ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತಾವುದೋ ಆಸಿಡ್, ಫಿನಾಯಿಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಕಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಅನೇಕ ಅನಾಹುತಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ಅನಾಹುತಗಳಾದ ನಂತರವಾದರೂ ಆ ರೋಗಿ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯೋ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿಯಂದಿರ ಹತ್ತಿರವೋ, ಗೆಳೆಯರ ಮಾತು ಕೇಳಿಯೋ ಕಿವಿಯನ್ನು ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಡಾ। ಉಮೇಶ ಸ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಆಯುರ್ವೇದ

ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಡಾ। ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ದೂಷಿತವಾದ ವಾಯು ಸೇರಿಕೊಂಡು ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಧಿವಾತ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇಲ್ಲಿ ವಾಯು ಅಂದರೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ GAS ಅಲ್ಲ ; ವಾತದೋಷ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಕಾರಣಗಳು : ವಿಷಮ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಅಂದರೆ ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸೋದು ಇಲ್ಲವೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅತಿ ಶ್ರಮ ಅಂದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಭಾರ ಹೊರುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ದಿನಕ್ಕೆ ೮ ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿಂತ್ಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡೋದು, ಅತಿ ಮೈಥುನ, ಅತಿರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಮೂಳೆ ಸವೆಯುವುದರಿಂದಲೂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಇದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಂಡಿ (ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ) ಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಊತ (ಬಾವು)ವೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮೇಲೇಳುವಾಗ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಮೇಲೇಳುವಾಗ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಧಿಕ. ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಕಾಲು ಮಡಚುವುದಕ್ಕೆ, ಚಾಚುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸು : ಇದು ೩೫ ರಿಂದ ೪೦ ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಬೊಜ್ಜು ಮೈಯುಳ್ಳ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮುಟ್ಟುನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಎರಡು ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ ಶಮನ ಹಾಗೂ ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಶಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ದೂಷಿತವಾದ ದೋಷವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಶಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬಾಹ್ಯೋಪಚಾರವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

೧. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಅಂದ್ರೆ ದನಿಯ ಮತ್ತು ಒಣಶುಂಠಿ ಎರಡನ್ನೂ ಐದೈದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು (೫ ಗ್ರಾಂ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕುದಿಯಲು ಇಡಬೇಕು. ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿ ಇರಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿದು ಕಷಾಯ ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟಾದಾಗ ಇಳಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿದರೆ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪು ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಕಾಲು ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ಉಳಿದಾಗ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೩. ಮೂರು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಸೊಗಡಿ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪು, ಸೊಗಡಿಬೇರು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

೪. ೨೦ ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ೫ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಇವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೫. ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ೩ ಗ್ರಾಂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಅದ್ಭುತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲುದು. ಅದು ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದೇ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಮಹಾಯೋಗರಾಜ ಗುಗ್ಗುಳ ಎನ್ನುವ 'ಮಾತ್ರೆ' ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎರಡೆರಡು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಮಹಾರಾಸ್ನಾದಿ ಕಷಾಯ ಎನ್ನುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ, ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಾಹ್ಯೋಪಚಾರ : ಸ್ನೇಹನ ಮತ್ತು ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

೧. ಹೊಂಗೆಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ನೇಹನ ಎಂದು ಹೆಸರು.

೨. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮಂಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಾನಾರಾಯಣ ತೈಲಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಬಿಸಿ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಂಗೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರು ಇಲ್ಲವೇ ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು, ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ

ತ್ರಿಫಲ

ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ

ಮರಳನ್ನು (ಉಸುಕು) ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ (ಬಾಣಲೆ) ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಶಾಖ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಾಖವನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬಾಹ್ಯೋಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ನೋವು ಬಹುಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಶೋಧನವೆಂದರೆ ದೂಷಿತವಾದ ದೋಷವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯೊಂದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ 'ವಿರೇಚನ' ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವಿರೇಚನವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹದಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದರೆ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿ, ಬಲ, ವಯಸ್ಸಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ 'ವಿರೇಚನ' ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪಥ್ಯ: ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಅಲಸಂದೆ, ಕಡಲೆಕಾಳು, ಅವರೆಕಾಳು, ಅತಿಯಾದ ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.

ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಇಂಗು (ಹಿಂಗು), ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಇದಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಳವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಕಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಬೊಜ್ಜು ಮೈಯುಳ್ಳವರು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣ ಕಾಣದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಸಂಧಿವಾತ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ❒

ಅಳಲೆಕಾಯಿ (ಹರೀತಕಿ) ತಾರೇಕಾಯಿ (ಬಿಭೀತಕೀ), ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (ಆಮಲಕ), ಈ ಮೂರೂ ಕಾಯಿಗಳು ಸೇರಿ ತ್ರಿಫಲವೆಂದಾಗಿದೆ. ಈ ತ್ರಿಫಲವು ದೋಷಘ್ನ, ವಿರೇಚಕ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ; ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ, ಅತಿಸಾರ, ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಂಡುಕಾಮಾಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತ್ರಿಫಲ ಕಷಾಯದಿಂದ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟು ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ ಸೊಂಪಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಿದರೆ ಗಾಯಗಳು ಬೇಗನೆ ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಕುರುಗಳು ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ತ್ರಿಫಲ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವೂ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೃಢತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಳಲೇಕಾಯಿ (Terminasia Chebula): ಅಳಲೆಯು ಮೃದು ವಿರೇಚನಕಾರಿ (Laxetive) ಷಡ್ರಸಗಳ ಪೈಕಿ ಅಳಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಹೊರತು ಉಳಿದ ೫ ರಸಗಳಾದ ಮಧುರ, ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಒಗರು, ಕಹಿ ರಸಗಳಿವೆ. ಇದು ಉಷ್ಣಕಾರಿ, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕ ರಸಾಯನ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಹಿತಕಾರಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕುಷ್ಠ, ಉದರದೋಷಗಳು, ಕ್ರಿಮಿ, ವ್ರಣ, ವಾಂತಿ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಹೃದ್ರೋಗ ಕಾಮಾಲೆರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದೆ.

ಅಳಲೆಕಾಯಿ ತಾಯಿಯಂತೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾತೆಯು ಕುಪಿತಳಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದ ಅಳಲೆ ಕಾಯಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಾರೇಕಾಯಿ (Terminelia bellerica) : ತಾರೆಯ ರಸವು ಒಗರು, ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು, ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ಕೆಮ್ಮುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ, ಕೂದಲಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿಯು, ಉದರವಾಯು (Gastric) ನಿವಾರಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರದೋಷಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು. ನಂಜುನಿವಾರಕವು. ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (Phylantus Emblica) ನೆಲ್ಲಿ ಫಲವು ಆಯುರ್ವರ್ಧಕ ದ್ರವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉದರ ವಾಯು ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕಣ್ಣುನೋವು, ಮಧುಮೇಹ, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ, ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಚವನಪ್ರಾಶ ಲೇಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯದ್ರವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಚವ್ಯದ ಋಷಿಯು ತನ್ನ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ತಾರುಣ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದು ಸುಕನ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದು ಈ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಮಹಿಮೆಯಿಂದಲೇ. ನೆಲ್ಲಿಯು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮೂತ್ರವು ಸಲೀಸಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಂತೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಉದರ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಲವಣರಸದ ಹೊರತು ಉಳಿದ ಐದು ರಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ತಂಪನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗವು ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಹನ್ನೆರಡು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸಮ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿ ಐಕ್ರೋಡ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿಯರು ಈ ಮೂರೂ ಫಲಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಮಾಡಿ ಮನೆಮಂದಿಗೆಲ್ಲಾ ಮನೆಯ ಮದ್ದನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ತ್ರಿಫಲವನ್ನು ಕಷಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಚೂರ್ಣರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಎಲ್ಲಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ತ್ರಿಫಲ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ರಕ್ತದೋಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ತ್ರಿಫಲವು ಮೃದು ವಿರೇಚನ (Laxative) ಕಾರಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಜಠರ ದೋಷಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಿಸಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು. ತ್ರಿಫಲವು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ರಸಾಯನವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ೩ರಿಂದ ೬ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಇಲ್ಲವೇ ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜಂಡುರವರ ೧೦೦ ತ್ರಿಫಲಾ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ರೂ. ೧೫/- ಆಗುತ್ತದೆ. ●

ಈಗ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು

❒ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದರೆ ಬದಲಿ ಅಂಗಗಳ ಯಶಸ್ವಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ ಬದಲಿ ಅಂಗಗಳ ಕೊರತೆ. ಬದಲಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಮೃತ ದೇಹದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು... ಆದರೆ ಈ ಮೂಲಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾರವು. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎರಡು ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ನರವರಾಹಗಳ ಸೃಜನೆ. ಎರಡನೆಯದು ಅಗತ್ಯ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದು....

ಭಾಗ - ೧

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡುವುದು. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಅಂಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಗವನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸೈಕ್ಲೋಸ್ಪೋರಿನ್, ಅಜಾಥಯೋಪ್ರಿನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೆಡ್ನಿಸಲೋನ್‌ಗಳಂತಹ ಕಸಿ ಊರ್ಜಿತ ಔಷಧಗಳ ಕಾರಣ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಯೆಂದರೆ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂಗಾಂಗ ಗಳು ದೊರೆಯ ದಿರುವುದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಎರಡು ಮೂಲದಿಂದ ಅಧಿಕೃತ ವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಕಟ ಬಂಧುಗಳು ಅಂಗಾಂಗದಾನ ಮಾಡ ಬಹುದು. ಮಿದುಳು ಮೃತ ದೇಹದಿಂದ ಅಂಗಾಂಗ ಗಳನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಗಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ಅಧಿನಿಯಮ-೧೯೯೪ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಕೊನೆ ಬಿದ್ದಿದೆ.

ಆದರೆ.......

ಸೂಕ್ತ ಬದಲಿ ಅಂಗ ದೊರೆಯದೆ ಸಾಯುತ್ತಿ ರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಏರುತ್ತಲೆ ಇದೆ. ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸು ವಷ್ಟು ಬದಲಿ ಅಂಗಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ವಾದ ಎರಡು ಮಾರ್ಗ ಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆ ಯದು 'ನರವರಾಹ'ಗಳ ಸೃಜನೆ. ಮಾನವ ವಂಶ ವಾಹಿಗಳನ್ನು ಹಂದಿಯ ತಳಿಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪೋಣಿಸಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಬದಲಿ ಅಂಗ ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ಸೂಕರಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ವಿಸ್ತೃತ ಲೇಖನ ವನ್ನು ಡಿಸೆಂಬರ್ ೧೯೯೮ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೀರಿ. ಎರಡನೆಯ ದಾರಿ ಅಗತ್ಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದು. ಅದರ ಪರಿಚಯ ವನ್ನು ಈಗ

ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ರಕ್ತ : ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಗಮನಿಸೋಣ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಗಣಗಳಿವೆ. (ರೆಡ್ ಬ್ಲಡ್ ಸೆಲ್ಸ್) ಬಿಳಿಕಣಗಳಿವೆ (ವೈಟ್ ಬ್ಲಡ್ ಸೆಲ್ಸ್) ಮತ್ತು ಕಿರುಬಿಲ್ಲೆಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಕೆಂಗಣ ಸರಾಸರಿ ೧೨೦ ದಿನ ಬದುಕುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಕಣವು ೧ ದಿನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ೧೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕಬಲ್ಲದು. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಕಿರುಬಿಲ್ಲೆಗಳು ೫-೬ ದಿನಗಳ ಬದುಕುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿವರಣೆಯಿಂದ ಒಂದಂಶ ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಣಗಳು ಸತತವಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸತತವಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸೃಷ್ಟಿ-ಸ್ಥಿತಿ-ಲಯ ಮೂರೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಆದಿಕೋಶ : ಕೆಂಗಣ, ಬಿಳಿಕಣ ಮತ್ತು ಕಿರುಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೃಜಿಸುವ ಒಂದು ಆದಿಕೋಶವು (ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್) ನಮ್ಮ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿ೧೦,೦೦೦ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಣವು ಆದಿಕೋಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆದಿಕೋಶವು ವಿಶೇಷ ಬಾಹ್ಯಾ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೇನೂ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ಕಣಗಳಂತೆ ಇದೂ ಒಂದು ಕಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಣಕ್ಕೆ ''ಸಾವು'' ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಜನಕಾಣುಗಳು' (ಇಂಡ್ಯೂಸಿಂಗ್ ಮಾಲೆಕ್ಯೂಲ್ಸ್) ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹದ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡು, ಆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಆದಿಕೋಶಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆದಿಕೋಶವು ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕೆಂಗಣ, ಬಿಳಿಕಣ ಅಥವಾ ಕಿರುಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಈ ಆದಿಕೋಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆವು, ಆದಿಕೋಶವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಜನಕಾಣುವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆವು ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಆಗ ಅದರಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಊಹಿಸಿ ನೋಡಿ.

★ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಕೀಮೋ ಥೆರಪಿ) ಯು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ರಾಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಔಷಧಗಳು ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆದಿಕೋಶಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಾಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ರಾಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆದಿಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ....? ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಕಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮೂಳೆಗಳ ಒಳಗೆ ನಾಟಬಹುದು. ಹೊಸ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ ರೂಪಿಸಬಹುದು. ಅಗತ್ಯ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯ ಕಸಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ರೋಗಿಗೆ ಕೆಂಗಣಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಣಗಳನ್ನು ಆದಿಕೋಶದ ನೆರವಿನಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸೃಜಿಸಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾರಣ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ (ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ) ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಆದಿಕಣಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಅಗತ್ಯ ಬಿಳಿಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸೃಜಿಸಿ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಇವೆಲ್ಲ ಯಾವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದೆಂದರೆ...

★ *ಮೊದಲು ನಾವು ಆದಿಕೋಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.*

★ *ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಜನಕಾಣುಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ, ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು (ಬೇಕೆಂದಾಗ 'ಆನ್' ಮಾಡಿ ಬೇಡವಾದಾಗ 'ಆಫ್' ಮಾಡುವಿಕೆ) ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.*

ರಕ್ತಸೃಷ್ಟಿ : ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ಮಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಆಂಟೋಜೆನಿ' ಎಂಬ ಜೈವತಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಟ್ಜ್ ವೈಸ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯ ಸಂಶೋಧಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಆದಿಕೋಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತಟ್ಟೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ''ಬಿತ್ತಿದರು''. ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರು. ಸೂಕ್ತ ಜನಕಾಣುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರು.... ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆದಿಕೋಶವು ಕೆಂಗಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ನೋಡ ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತಟ್ಟೆಯ ತುಂಬ ಕೆಂಗಣಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡವು ! ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತಟ್ಟೆಯ ತುಂಬಾ ರಕ್ತ!! ?......

ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವೈಸ್ ರಕ್ತವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದಾಗ ''ಓಹ್..... ನಾನು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟೆ'' ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಉದ್ಗರಿಸಿದರಂತೆ!

ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ : ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಹೇಗೆ ಸೃಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇತರ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಅಂಗಾಗಳ ರಚನೆ ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು, ಆ ಅರಿವನ್ನು ವಯಸ್ಕರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಪುನರ್‌ರೂಪಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕದ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಭ್ರೂಣಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆದಿಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಜನಕಾಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ನಮಗೆ ಮಾಹಿತಿಯಿದೆ. ಈ ಜನಕಾಣುಗಳು ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು, ಊತಕಗಳನ್ನು, ಅಂಗಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಜನಕಾಣುಗಳ ಪಾತ್ರ ಭ್ರೂಣಾವಧಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಜೀವನಾದ್ಯಂತ ಅವುಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಜನಕಾಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿಷ್ಠ ಔಷಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅಪಾರ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಜನಕಾಣುಗಳು ಚಿನ್ನದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನಿಡುವ ಕೋಳಿಗಳಾಗಬಲ್ಲವು ಎಂಬ ಭರವಸೆಯಿದೆ. ಜನಕಾಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಿಟ್ಜ್ ವೈಸ್ ಈವತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸೃಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಲಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸೂಕ್ತ ಜನಕಾಣುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ನೈಜ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ನರಕೋಶಗಳು ಆಲ್ಜಿಮರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವು. ಇನ್ಸುಲಿನ್ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಬೀಟ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿದರೆ, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ಅವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಾಗತಿಸಿಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಿ! ಮೂಳೆಯು ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಬಜ್ಜಿಯಾದಾಗ, ಅಸ್ಥಿಕೋಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿಭಂಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿ ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆಯೇ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಇಡೀ ಅಂಗವನ್ನೇ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಬಹುದು !!! ....

ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅಪಾರ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲವೆ!?...

ಭ್ರೂಣ : ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣುವು ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಡನೆ ಮಿಲನವಾದಾಗ ಯುಗ್ಮಜ (ಜೈಗೋಟ್) ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಯುಗ್ಮಜವು ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಂದು ಚೆಂಡು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಚೆಂಡಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ೨೩ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ೨೩ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೦೦,೦೦೦ ವಂಶವಾಹಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದೊಂದು ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಚೆಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳೆಲ್ಲ ಏಕರೂಪದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಭೇದಕರಣ' (ಡಿಫರೆನ್ಸಿಯೇಶನ್) ಇನ್ನೂ ಆರಂಭವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಯಾವ ಕೋಶ ಚರ್ಮವಾಗಬೇಕು ಯಾವ ಕೋಶ ಮೂಳೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಪೂರೈಸಿದ ಹುಡುಗರ ಹಾಗೆ!

ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ೧೦೦,೦೦೦ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಭೇದಕಾರಣ ಆರಂಭವಾದಾಗ, ಈ ೧೦೦,೦೦೦ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಪಾಲು ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಜಡವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಕೋಶವು 'ಸ್ನಾಯುಕೋಶವಾಗಬೇಕು' ಎಂಬ ನಿರ್ದೇಶನವು ಭೇದಕರಣಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಿತೆಂದರೆ, ಆ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ವಂಶವಾಹಿಗಳೆಲ್ಲ ಜಡವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆ ಕೋಶವು ಸ್ನಾಯುಕೋಶವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಕೋಶಗಳೇ ಆದಿಕೋಶಗಳು.

ಎರಡುವಾರ : ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಎರಡು ವಾರಗಳಾದಾಗ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕರೂಪದ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದಕಾರಣ ತಲೆದೋರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೊರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಹುಡುಗ ಸೈನ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಯಾರು ಕಾಮರ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಯಾರು ಆರ್ಟ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಯಾರು ಪಾಲಿಟೆಕ್ನಿಕ್ ಸೇರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ನಿರ್ಣಯ-ನಿರ್ದೇಶನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮೊದಲ ಬದಲಾವಣೆ ಭ್ರೂಣದ ಯಾವ ಧ್ರುವ ಮೇಲಾಗಬೇಕು ಯಾವ ಧ್ರುವ ಕೆಳಗಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದರ ನಿರ್ಣಯ. ಧ್ರುವದ ಮೇಲುಭಾಗವು ಬಾಯಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರೆ, ಕೆಳಭಾಗವು ಗುದವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಚೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪದರಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೊರಪದರ, ನಡುಪದರ ಮತ್ತು ಒಳಪದರ. ಹೊರಪದರದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ನರ ಮಂಡಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸಹರಚನೆಗಳನ್ನು (ಉಗುರು, ಕೂದಲು ಇತ್ಯಾದಿ) ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ನಡು ಪದರವು ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಒಳಪದರದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಳಾಂಗಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಗುದದವರೆಗಿರುವ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಒಳಪದರವು ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಕೊಳವೆಯ ರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಳವೆಯ ಒಂದು ತುದಿಯು ಬಾಯಿಯಾದರೆ



ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಯು ಗುದವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಒಳಾಂಗಗಳು ಈ ಕೊಳವೆಯಿಂದಲೇ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೇಲಿನ ತುದಿಯು ಬಾಯಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಕೆಳಗಿರುವ ಕೊಳವೆಯ ಭಾಗ ಗಂಟಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲ ಮುಂದೆ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅನ್ನನಾಳದ ಕೆಳಭಾಗ ವಿಸ್ತೃತಗೊಂಡು ಜಠರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರದ ಕೆಳಭಾಗವು ಮಾಂಸಲಿಗೆ (ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್) ಜನ್ಮಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವು ಸಣ್ಣಕರುಳು ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಳವೆಯ ಕೊನೆಯ ತುದಿ ಗುದವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನುಗಮನ: ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಪೂರ್ವ ಯೋಜಿತ ಕಾಲಾವಧಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಪೂರ್ವ ಯೋಜನೆಯು ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬದುಕಿನ 'ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್' ಈ ವಂಶವಾಹಿಗಳು. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಯಾವ ಜೀವಕೋಶ, ಯಾವ ಊತಕ, ಯಾವ ಅಂಗ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಧು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮಗುವು ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳೊಡನೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಈ ಖಚಿತ ಕ್ರಿಯೆಯು 'ಅನುಗಮನ' (ಇಂಡಕ್ಷನ್) ದಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. 'ಎ' ಜೀವಕೋಶವು ಒಂದು ಜನಕಾಣುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಜನಕಾಣು ಬಿ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಜನಕಾಣುವಿನ ಸೂಚನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಿ ಜೀವಕೋಶ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಅನುಗಮನ.

ಅನುಗಮನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಕೋಶವು 'ಅರ್ಹತೆ' (ಕಾಂಪಿಟೆನ್ಸ್) ಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಹೊರ ಪದರದ ಜೀವಕೋಶ ನರಕೋಶವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು 'ಜನ್ಮತಃ' ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ನಾಯುಕೋಶವನ್ನು ರೂಪಿಸಬಲ್ಲ ಜನಕಾಣು ಈ ಕೋಶದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಇದು ಸ್ನಾಯುಕೋಶವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನರಕೋಶವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಜನಕಾಣುವಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವಿವಿಧ ಜನಕಾಣುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ನಿಗದಿತ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಲೇಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಹುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸೀಮಿತ : ಈ ವಿರವಣೆಯನ್ನು ಓದುತ್ತಲೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗಬಹುದು. ದೇಹ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಜನಕಾಣು ಅಗತ್ಯವೆಂದರೆ, ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಜನಕಾಣುಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು? ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೋಟ್ಯಾಂತರವಾದೀತು. ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಅಷ್ಟು ದುಂದುಗಾರ್ತಿಯಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೦೦ ಜನಕಾಣುಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅನಿಸಿಕೆ. ಈ ನೂರು ಜನಕಾಣುಗಳನ್ನು ಐದು-ಆರು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.

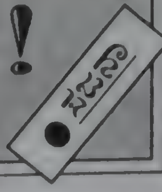
ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಸುಲುಭವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುಧು. ಒಂದು ಚೀನೀ ಹೋಟೆಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿನ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ೧೦೦-೨೦೦ ರವರೆಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆಲೆ ೧೦೦-೨೦೦ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಈ ಹೋಟೆಲ್ಲಿನ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಿರಬಹುದು, ಎಷ್ಟು ಒಲೆಗಳು ಉರಿಯುತ್ತಿರಬಹುದು, ಎಷ್ಟು ಬಾಣಸಿಗರಿರಬಹುದು, ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನೋಡಿಯೇ ಬಿಡೋಣವೆಂದು ನೀವು ಹೋಟೆಲ್ಲಿನ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನೂರು ಒಲೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ; ನೂರು ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥ ಬೇಯುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೂರು ಬಾಣಸಿಗರಂತೂ ಖಂಡಿತ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ೧೦ ಒಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ೧೦ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ೧೦ ವಿಧದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಯುತ್ತಿರ ಬಹುದು. ಬಾಣಸಿಗನು ೧೦' ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ೧೦೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬಲ್ಲ!

ಭ್ರೂಣದಲ್ಲೂ ಹೀಗೆ! ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನರಕೋಶವನ್ನು ಸೃಜಿಸಲು ಯಾವ ಜನಕಾಣು ಬೇಕಾದೀತೋ, ಅದೇ ಜನಕಾಣುವನ್ನು ಮೂಳೆ ಉತ್ಪಾದಿಸಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನರಕೋಶವು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿಯ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜನಕಾಣುಗಳಿಗೆ ಗೊಂದಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಈಗ ೧೦೦ ಜನಕಾಣುಗಳಿವೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೧೦,೦೦೦ ನಮೂನೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಎ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ೧,೮,೧೨,೧೪,೧೬ ಜನಕಾಣುಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ರಚಿಸಲು ೨,೪,೯ ಜನಕಾಣುಗಳು ಸಾಕಾದೀತು. ಹೀಗೆ ಚೀನೀ ಬಾಣಸಿಕ ೧೦ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ೧೦೦ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಂತೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ೧೦೦ ಜನಕಾಣುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ೧೦,೦೦೦ ನಮೂನೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಜೀವನಾದ್ಯಂತ : ಆಂಟೋಜೆನಿ ಮತ್ತು ಅದರಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ತರ್ಕ ಹಾಗೂ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಈ ಸರಳ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಜನಕಾಣುಗಳು ಯಾವ ಯಾವ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು (ಊತಕವನ್ನು, ಅಂಗವನ್ನು) ರೂಪಿಸುತ್ತವೆಯೋ, ಅದೇ ಜನಕಾಣುಗಳು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲೂ ಅದೇ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ನರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಕೋಶಗಳನ್ನು ಉಳಿದ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿ - ಸ್ಥಿತಿ - ಲಯಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ (ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ-ವಿವಿಧ ಅಂತರದಲ್ಲಿ) ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಆ ಜನಕಾಣುಗಳು ಬೇಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹವು ಅವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ನಾವು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೃತಕವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿದರೆ, ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಊತಕವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳಸಬಹುದಲ್ಲ! ಮಿಟ್ಜ್‌ವೈಸ್ ಕೆಂಗಣಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಹಾಗೆ!

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅತಿಕ್ರಮಣ!



ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಲು, ಬರೆಯಲು ಬಾರದು. ಯಾವ ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಯಾವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಏನು ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದೆಂದೂ ಗೊತ್ತಿರದು. ತಿಂಗಳೊಪ್ಪತ್ತಿನ ಅಂದಾಜು ಅನುಭವವನ್ನು ಹೆಗಲಿಗೇರಿಸಿಕೊಂಡು, ತಾನೂ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನೆಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಜನ ಇವರನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಬಡವರು, ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರು ಇವರ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳ ಮುಂದೆ ಕ್ಯೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದಷ್ಟೇ ದಿಢೀರನೆ ಹಣವಂತರೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ!

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಗ್ಲ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೊ, ಯುನಾನಿ, ಸಿದ್ಧ ಮುಂತಾದವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಡಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪದ್ಧತಿ, ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಹಣ ಗಳಿಸುವುದೂ ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಗದೇ ಹೋದರೆ ಉಳಿದವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ದೊರಕಿಸಿ ಆ ಪದವಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಈ ಕಡೆಗೆ ಒಲವು ಜಾಸ್ತಿ. ಕಾರಣ ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿಯ ಪದವೀಧರರು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರ ಕೈ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು, ಅದರ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚಾಣಾಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ, ಈ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ, ಆಸ್ಥೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯ ವೈದ್ಯರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲು- ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ವೈದ್ಯರೆಂದರೆ ಇಂಥವರೇ. ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಇಂಥವರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಲ್ಲದೇ ಕತ್ತೆಯ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಈ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಂಬಳ- ಸವಲತ್ತುಗಳು ಇಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅವರ ದುಡಿತ ಪುಕ್ಕಟ್ಟೆ. ಇದು ಇನ್ನೂ ರುಚಿಕಟ್ಟು. ಮುಂದೆ ಈ ಯುವಕರು ದೂರದೂರದ ಊರುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೆಲೆ ಊರುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಟ್ಟ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವರು. ಕಾರಣ ಕೆಲವು ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯಲು ಇಂಥ ಮರಿಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.



ಅಂದರೆ ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯದೇ, ಆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹೊಂದದೇ ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿಯ ವೈದ್ಯರು ಆಂಗ್ಲಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಹಿರಿಯ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "Cross Practicing" ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ "ವೈದ್ಯಕೀಯ - ಅತಿಕ್ರಮಣ" ಅನ್ನಬಹುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅತಿಕ್ರಮಣವು ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟುವುದು. ವಿಚಿತ್ರ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು. ಇದು ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ. ಅಸಾಧು. ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಅರ್ಹ.

ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅತಿಕ್ರಮಣತೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದು. ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಕಟ್ಟೆ ಏರುವುದು. ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಂಡಲಿಗಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಅತಿಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆದೇಶಿಸುವರು. ಕೆಲದಿನ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಚರ್ಚಿಸುವರು. ನಂತರ ಹಾಡಿದ್ದೇ ಹಾಡು ಕಿಸಬಾಯಿ ದಾಸ.

ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅತಿಕ್ರಮಣತೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಸಾಧುವೇ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಬರುವುದು. ಎಷ್ಟೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳು ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡರೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೊಳಚಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯ ಪದವಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊಂಪೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯಲು ಮುಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿಯ ಪದವಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರು ಹೋಗುವರು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಜನರೊಡನೆ ಬದುಕುವರು. ಬಡರೋಗಿಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವರು. ಆಂಗ್ಲ ಮದ್ದುಗಳ ಲಾಭವನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವರು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಕಾನೂನು ಬದ್ಧವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಬಡರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿರುವ ಸೇವೆಯನ್ನೂ ಕಸಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೇ ?

ಇದಕ್ಕೊಂದು ದಾರಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದಾರಿಯಿಂದ ಮುನ್ನಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆದಿವೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು "Intigrated Medical Education" ಎನ್ನುವರು. ಅದನ್ನು ಸಮಾಕುಲ ಶಿಕ್ಷಣ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸಮಾಕುಲ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಎನಿಸಿರುವ ಮದ್ದುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸೇವೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು.

ಸಮಾಕುಲ ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಉತ್ತಮ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ, ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಂಗ್ಲ ಮದ್ದುಗಳು, ಆಯುರ್ವೇದದ ಕೆಲವು ಔಷಧ, ಹೋಮಿಯೋದ ಲಾಭ ಪಡೆದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸಮಾಕುಲ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಡ. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಆಯಾ ವೈದ್ಯರು ಮಿತಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆಯಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಗತಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಾದಗಳಿವೆ. ಸಮಾಕುಲದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಕ್ರಮಣತೆ ತಲೆಎತ್ತಿ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಆಗುವುದು ಎನ್ನುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಅತಿಕ್ರಮಣತೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದರೆ ಕಾನೂನು ಕೇವಲ ಮರಿವೈದ್ಯರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸದೇ, ಇಂಥವರಿಗೆ ಹಸಿಬಿಸಿ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುತ್ತ ತಮ್ಮ ಹಣದ ದಾಹವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೇವಲ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಸಾಲದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಂಡಲಿಗಳೂ ಭಾರ ಹೊರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಕಾನೂನು ಬಾಹೀರ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆಯಲು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಂತೆ ಆಗಬಹುದು. ●

ಈಗ ನಾನು ಇಬ್ಬರು ರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ರೋಗ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗ ಇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ರೀತಿ ಮಾತ್ರ ಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ. ಒಂದೇ ರೋಗವು ಹೇಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಬಲ್ಲವು.



ಎರಡು ರೋಗಿಗಳ ಒಂದೇ ರೋಗ!

ಡೌಗ್ಲಾಸ್ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ. ಇನ್ನೂ ಗಿಳಿ ವರ್ಷ. ಚಿಗರೆಯಂತೆ ಚಿಮ್ಮಿ ಕುಣಿಯ ಬೇಕಾದ ವಯಸ್ಸು. ಆದರೂ ಡೌಗ್ಲಾಸ್ ನಿತ್ರಾಣಗೊಂಡಿದ್ದ. ಹಲವು ವಾರಗಳಿಂದ ಅವನನ್ನು ಸುಸ್ತು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ದಿನೇ ದಿನೇ ಸುಸ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅನೇಕ ಸಲ ಅವನು ಒಂದೆಡೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಎದ್ದು ನಡೆಯಲೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಾನು ಹೀಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಪಾಠಗಳನ್ನು ಓದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಹ ಅವನಿಗೆ ಬೇಡವಾಗಿತ್ತು. ಅವನ ದೇಹವು ಮಡಿಕೋಲಿನಂತಾಗಿತ್ತು. ಉಡುಪು ಅವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಜೋತು ಬಿದ್ದಿತ್ತು.

ಡೌಗ್ಲಾಸ್‌ನನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅವನಿಗೆ ದಾಹ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಷ್ಟು ದಾಹ ಈ ಹಿಂದೆ ಅವನಿಗೆಂದೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಲೋಟ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಅವನ ದಾಹವನ್ನು ಅಡಗಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕುಡಿಕೆ ಕುಡಿಕೆ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ. ಇಷ್ಟು ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಅವನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರ ಹೊಯ್ಯಲು ಏಳಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ಸಲ ಮೂತ್ರ ಹೊಯ್ಯಲೆಂದು ಹೋದಾಗ, ಮೂತ್ರವು ನೀಲಿ ಪೈಜಾಮದ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಮೂತ್ರ ಒಣಗಿ ಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಬೆಳ್ಳನೆಯ ಕಲೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು!

ಒಂದು ದಿವಸ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಡೌಗ್ಲಾಸ್ ಹಿಂದಿರುಗಿದ. ಅವನು ಹೇಳಲಾಗದಷ್ಟು ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದ. ತನ್ನ ಕೋಣೆಯೆಡೆಗೆ ತೂರಾಡುತ್ತಾ ಬಂದು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡ. ಅವನ ತಾಯಿಗೆ ಏಕೋ ಅನುಮಾನವಾಯಿತು. ಕೂಡಲೆ ಡೌಗ್ಲಾಸ್‌ನ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಹೋದಳು. ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಾಸನೆ ಅವಳ ಮೂಗಿಗೆ ಬಡಿಯಿತು. ನೈಲ್ ವಾರ್ನಿಶ್ ರಿಮೂವರಿನಂತೆ ಇತ್ತು ಆ ವಾಸನೆ. ಅವಳು ಒಂದು ಸಲ ಮೂಸಿದಳು. ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಹಣ್ಣಿನ ವಾಸನೆಯಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಮಧುರ ಸುವಾಸನೆ. ಡೌಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲಿದ್ದ. ಅವನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ತಾಯಿ ಮಂಚದ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಳು. ಡೌಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಡೌಗ್ಲಾಸ್ ವೇಗ ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಡೌಗ್ಲಾಸನಿಗೆ ಏನೋ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಳು ಅವನ ತಾಯಿ. ಕೂಡಲೇ ಡೌಗ್ಲಾಸನ ತಂದೆಯ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿದಳು.

ಡೌಗ್ಲಾಸನ ತಂದೆ ಓಡೋಡಿ ಬಂದರು. ಒಂದು ಸಲ ಡೌಗ್ಲಾಸ್‌ನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಗಂಭೀರತೆ ಅರಿವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತು. ''ನಾನು ಈಗಲೇ ಡೌಗ್ಲಾಸ್‌ನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತೀನಿ'' ಎಂದರು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಹಾದಿಯಲ್ಲೇ ಡೌಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡನು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತು ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಧಾವಿಸಿದರು. ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಒಳಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ತನ್ನ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳುಗಳನ್ನು ಅರಳಿಸಿದನು. ಹಣ್ಣಿನಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಮಧುರ ವಾಸನೆಯು ಡೌಗ್ಲಾಸನಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿತ್ತು.

''ಇವನು ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ನೀರು ಕುಡೀತಿದ್ನ?'' ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ.

''ಹೌದು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ. ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಕುಡಿಯೋದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗೇ ಕುಡೀತಿದ್ದ ಇವನು''. ತಾಯಿ ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

''ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿದ್ದನಾ?''

''ಹೌದು. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತೂ ಎದ್ದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನ ನಾನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.''

ಡೌಗ್ಲಾಸ್‌ನ ತೋಳಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಸೂಕ್ತ ಸಿರೆಯನ್ನು (ವೇಯಿನ್) ವೈದ್ಯರು ಹುಡುಕಿ, ಅದರೊಳಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದರು. ''ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇವನ ದೇಹದ ತೂಕ ಏನಾದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗ್ತಿದೆಯೇ?''.

''ಹೌದೂ ಅನ್ಸುತ್ತೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ''.

''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.... ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಯಾಕೆ ಡ್ರಿಪ್ ಹಾಕ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಅವನಿಗೇನಾಗಿದೆ?'' ಆತಂಕದಿಂದ ಡೌಗ್ಲಾಸ್‌ನ ತಂದೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು.

''ಒಂದು ನಿಮಿಷ'' ವೈದ್ಯರು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು

ಸರಿಯಾಗಿ ತೂಗುಹಾಕಿ ಡ್ರಿಪ್‌ನ ವೇಗವನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಿದರು. ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿದ್ದ 'ಸಲೈನ್' ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಡೌಗ್ಲಾಸ್‌ನ ಸಿರೆಯೊಳಗೆ ಇಳಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಕಾಗದದ ತುಂಡೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಡೌಗ್ಲಾಸ್‌ನ ಬೆರಳ ತುದಿಗೆ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ಒಂದು ಹನಿ ರಕ್ತ ತೆಗೆದು ಆ ಕಾಗದದ ತುಂಡಿಗೆ ಸವರಿದರು. ತಮ್ಮ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನೋಡಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಡೌಗ್ಲಾಸ್‌ನ ತಂದೆ ನಡುವೆ ಮಾತನಾಡಲೆತ್ನಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯರು ಕಣ್ಸನ್ನೆಯಿಂದಲೇ ತಡೆಯುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿ, ಗಡಿಯಾರದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರು. ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಕಾಗದದ ತುದಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಯಂತ್ರದೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿದರು. ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅದನ್ನೇ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು, ಸಂಖ್ಯೆ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಡೌಗ್ಲಾಸ್‌ನ ಪಾಲಕರ ಕಡೆ ತಿರುಗಿದರು.

''ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕೋಮಾ...'' ಎಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆದರೆ ಖಚಿತ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ. ''ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮಿತಿಮೀರಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೋಗಿದೆ. ಈಗವನಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ತುರ್ತಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಾಂಶ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಬೇಕು'' ಎಂದು ಡ್ರಿಪ್‌ನ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ ಹನಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಔಷಧವನ್ನು ಡ್ರಿಪ್ಪಿನ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಳಿಕೆಯೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸಿದರು ....

.... ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಇಂತಹ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಡೌಗ್ಲಾಸ್‌ನಂತೆ ಕೋಮಾಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲೇ ರೋಗ ನಿಧಾನವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ತು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಅತಿಮೂತ್ರ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮನೆಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಗುರುತಿಸಿಯೇ ತೀರುತ್ತಾರೆ. ಕೋಮಾ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ದೊರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಡೌಗ್ಲಾಸ್‌ನ ನೀಲಿ ಪೈಜಾಮದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಮೂತ್ರ, ಬಿಳಿ ಕಲೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿತು. ಬಿಳಿ ಕಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಸಕ್ಕರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಕ್ಕರೆಯು ಬಹುಪಾಲು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕರಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುವು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯು ಪ್ರೊಟೀನು ಕರಗಿ ಕರಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ತೂಕ ಇಳಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು



ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ದಹಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶವೂ ನಷ್ಟವಾಗಲಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯೂ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡದಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕರಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು, ಕೊಬ್ಬನ್ನು ದಹಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ''ಕೀಟೋನ್ ಕಾಯ''ಗಳೆಂಬ ಆಮ್ಲೀಯ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರೀ ವಸ್ತು. ಇದು ಅಸಿಟೋನಿನ ವಾಸನೆ ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಸನೆ ಹಣ್ಣಿನ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೀಟೋನ್ ಕಾಯಗಳು ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕೋಮಾ ತಲೆದೋರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೋಮಾಕ್ಕೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ನೀಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೀಟೋನ್ ಕಾಯಗಳು ಮಾಯವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹವು ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು ದಹಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.....

ಜೆನ್ನಿಫರಳಿಗೆ ೪೭ ವರ್ಷ. ಅವಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ದೇಹ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ಅಸಮಾಧಾನ. ಅವಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ಆದರೂ ಸಹ ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ತೊಂದರೆ ಅವಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂಕೋಚವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬದುಕು ಅಸಹನೀಯವಾಗಿತ್ತು. ಅವಳ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು.... ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಳು. ವೈದ್ಯರು ಶಿಲೀಂದ್ರ ಸೋಂಕಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿ, ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಇರಿಸಲು ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಜೆನ್ನಿಫರಳಿಗೆ ಅಂತಹ ಉಪಶಮನವೇನೂ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಮಾಸಿಕವೂ ಸಹ ಏರುಪೇರಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಒಮ್ಮೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಹೋಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಂದು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಯು ತಲೆದೋರಿತು.

ಅಂದು ಜೆನ್ನಿಫರ್ ಸೋಫಾದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಟಿವಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ತುರಿಕೆಯು ವಿಪರೀತವಾಗಿತ್ತು. ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ತುರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಚಿತ್ರ ಮಸುಕು ಮಸುಕಾಯಿತು. ನಂತರ ಟಿ.ವಿ. ಹಾಗೂ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ಮಸುಕಾಗಿ ಬಿಟ್ಟವು. ಜೆನ್ನಿಫರಳಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾದರೂ ಧೃತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಳು. ಅವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವಳು ತಾನು ಓದಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಕನ್ನಡಕದ ನೆರವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಓದಬಲ್ಲವಳಾಗಿದ್ದಳು.

ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳು ಕಳೆದವು.

ಜೆನ್ನಿಫರಳ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ಅವಳು ಕನ್ನಡಕ ತಜ್ಞ (ಆಪ್ಟೀಶಿಯನ್)ನ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಳು. ಕನ್ನಡಕ ತಜ್ಞನು ಯುವಕನಾಗಿದ್ದನು. ಅವನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ತುಳುಕುತ್ತಿತ್ತು. ಜೆನ್ನಿಫರಳ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಟಾರ್ಚ್ ನೆರವಿನಿಂದ ಬೆಳಕನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ನೋಡಿದನು. ನಂತರ ಟ್ರಯಲ್ ಫ್ರೇಮನ್ನು ಅವಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿದನು. ಎರಡು ಮಸೂರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದನು.

''ಹ್ಯಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತೆ?'' ಎಂದು ಕೋಣೆಯ ಎದುರು ಗೋಡೆಗೆ ನೇತು ಹಾಕಿದ್ದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪಟಲವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಕೇಳಿದನು. ''ಓಹೋ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೆ...... ಕೊನೆಯ ಸಾಲೂ ಸಹ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

''ಹುಂ!... ನಿಮಗೆ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ

ಏದೆ. ಹತ್ತಿರ ಇರೋದೆಲ್ಲಾ ಕಾಣುತ್ತೆ. ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಮಸುಕು ಮಸುಕು...'' ಎಂದು ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದನು. ''ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕ್ಕೊಂಡ್ರೆ ದೂರದಲ್ಲಿರೋದೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೆ'' ಎಂದನು.

''ಆದ್ರೆ.... ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತು. ಅಷ್ಟು ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?'' ಎಂದು ಸಂದೇಹ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಳು ಜೆನ್ನಿಫರ್.

ಅವಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಏನೆಂದು ಉತ್ತರಿಸಬಲ್ಲ ಆ ಕನ್ನಡಕ ತಜ್ಞ...? ''ಆ ಆ... ಇ... ಇಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಗಳು ನಡೆಯಬಹುದು'' ಎಂದು ಜಾರಿಕೆಯ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಿದ.

ಜೆನ್ನಿಫರ್ ಸುಂದರವಾದ ಫ್ರೇಮೊಂದನ್ನು ಆರಿಸಿದಳು. 'ನಾಳೆ ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದ.

ಒಂದು ವಾರವಾಯಿತು. ಜೆನ್ನಿಫರಳ ದೃಷ್ಟಿ ಹಠಾತ್ತನೇ ತಿರುಗ ಮುರುಗವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತು!

ಈಗ ಜೆನ್ನಿಫರ್ ಕನ್ನಡಕದ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಬಲ್ಲವಳಾಗಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ತನ್ನ ಹಳೇ ಕನ್ನಡಕವನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಜೆನ್ನಿಫರ್ ನೇರವಾಗಿ ಕನ್ನಡಕ ತಜ್ಞನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಳು. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದಳು. ಆ ಯುವ ಕನ್ನಡಕ ತಜ್ಞ ಜೆನ್ನಿಫರಳ ಕಥೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾದ. ಅವನಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಿರಿಯ ಕನ್ನಡಕ ತಜ್ಞರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರು. ಯುವಕನ ಒದ್ದಾಟ ನೋಡಿ ''ಪೀಟರ್... ಈ ಮಹಿಳೆಯ ತೊಂದರೆ ಏನು ಅಂತ ನಾನು ವಿಚಾರಿಸಬಹುದ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಯುವಕ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ. ಅವನ ಮುಖವು ನಾಚಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅವಮಾನದಿಂದ ಕೆಂಪಗಾಗಿತ್ತು.

ಹಿರಿಯ ಕನ್ನಡಕ ತಜ್ಞರು ಜೆನ್ನಿಫರಳ ಕಣ್ಣುಗಳನು ಮತ್ತೆ ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅವಳು ಪರೀಕ್ಷಾ ಪಟಲವನ್ನು ಬರೀಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಳು. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಅವಳಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಕೋಚವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ''ಕಳೆದ ವಾರ ನಾನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ನಿಜಕ್ಕೂ ನನಗೆ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕ್ಕೊಂಡ ಮೇಲೇನೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ....'' ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡು ಹಿರಿಯ ಕನ್ನಡಕ ತಜ್ಞನತ್ತ ನೋಡಿದಳು.

ಆ ಹಿರಿಯರು ಜೆನ್ನಿಫರಳತ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಕೊನೆಗೆ ''ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿನಗೆ ತುಂಬಾ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗ್ತಿದೆಯೇನಮ್ಮ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಸಂಬಂಧಪಡದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡಳು ಜೆನ್ನಿಫರ್. ''ಬಾಯಾರಿಕೆ ಅಂದ್ರೆ..... ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ತಣಿಯದ ಬಾಯಾರಿಕೆ... ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಯಾರಿಕೆ...''

''ಹೌದು!....., ಈಗ..... ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರೋದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ಹ್ಯಾಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು?''

''ಯೋಚಿಸಬೇಡವ್ಮ. ನನಗೆ ಹ್ಯಾಗೆ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು ಅನ್ನೋದನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೊಂದು ಕಾಗದಾನ ಕೊಡ್ತೀನಿ. ತಗೊಂಡೋಗಿ ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸು'' ಎಂದು ಕಾಗದ ಬರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

''ಮತ್ತೆ ಈ ಹೊಸ ಕನ್ನಡಕ?.....''

''ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇನ್ನು ನಿನಗೆ ಬರೋಲ್ಲ....'' ಎಂದರು.

ಜೆನ್ನಿಫರ್ ಕಾಗದವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಳು. ಕನ್ನಡಕ ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಅವರು ಓದಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಜೆನ್ನಿಫರಳಿಗೆ ಸುಸ್ತು ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ತಡೆಯಲಸಾಧ್ಯವಾದ ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ತುಂಬಾ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ವೈಪರೀತ್ಯ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ... ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇವುಗಳ ಅರ್ಥ ಅರಿವಾಗಲು ಅರೆಕ್ಷಣವೂ ಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೂಡಲೇ ಜೆನ್ನಿಫರಳ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ನರ್ಸ್‌ಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು.

ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಬಂದ ನರ್ಸ್ ''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ಮೂತ್ರ ಸಕ್ಕರೆಯು ೨%ಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ'' ಎಂದಳು.

ಒಂದೇ ರೋಗ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ತನ್ನ ಇರುವನ್ನು ಇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿತು! ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು; ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು. ಡೌಗ್ಲಾಸ್ ದಿನೇ ದಿನೇ ತನ್ನ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಜೆನ್ನಿಫರ್‌ಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಡೌಗ್ಲಾಸ್ ಕೋಮಾಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿಬಿಟ್ಟ. ಆದರೆ ಜೆನ್ನಿಫರ್ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಇವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮೂತ್ರಸಕ್ಕರೆ! ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆಯಂಶ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇರಬಹುದೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮೂತ್ರ ಸಕ್ಕರೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ನಿಧಾನವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತ ಅತಿಸಕ್ಕರೆ ಮಾತ್ರ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ನಿಧಾನವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬಲ್ಲದು.

ಜೆನ್ನಿಫರ್‌ಳ ಯೋನಿ ತುರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ಅತಿಸಕ್ಕರೆಯೇ! ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಅತಿಸಕ್ಕರೆಯು ಯೋನಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ''ಕ್ಯಾಂಡಿಡ್'' ಎಂಬ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಶೀಲಿಂಧ್ರದ ಕಾರಣ ಅತಿತುರಿಕೆ ಜೆನ್ನಿಫರ್‌ಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು.

ಜೆನ್ನಿಫರ್‌ಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿದ್ದ ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶವು ಅವಳ ದೃಷ್ಟಿ ವೈಪರೀತ್ಯದಲ್ಲಿನ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯು ಜೆನ್ನಿಫರ್‌ಳ ಮಸೂರ (ಲೆನ್ಸ್) ದೊಳಗೆ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಈ ಸಕ್ಕರೆಯು ತನ್ನ ಜೊತೆಯೊಳಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಿತು! (ಇದು ಸಕ್ಕರೆಯ ಸಹಜ ಗುಣ. ನಾಲ್ಕು ಹೋಳಿಗೆ ತಿಂದಾದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೆ! ಹೋಳಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಆ ಮಾಹಿತಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಿದುಳು ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ) ಈ ನೀರಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಸೂರವು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಮಸೂರದಾಕಾರ ಹಠಾತ್ತನೆ ಬದಲಾದುದರಿಂದ ಒಳಬರುವ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳ ಬಾಗುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಿರಣಗಳು ಸಂಗಮಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಮಸುಕಾಗಿ, ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ತಲೆದೋರಿತ್ತು!..... ಮಸೂರದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನೀರೂ ಹೊರಹೋದಾಗ ಮಸೂರವು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಮರುಕಳಿಸಿತ್ತು.

ಜೆನ್ನಿಫರ್ ತನ್ನ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿಖರವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

ಮತ್ತೆ ಅವಳಿಗೆ ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಬರಲಿಲ್ಲ.

❑

ಮಿತ ಹಿತ ಭೋಜನ

ರಾಜೀವ ಎ.ಜಿ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಂ ಅನಾಯುಷ್ಯಂ ಅಸ್ವರ್ಗ್ಯಂ ಚಾತಿಭೋಜನಂ
ಅಪುಣ್ಯಂ ಲೋಕವಿದ್ವಿಷ್ಟಂ ತಸ್ಮಾತ್ತತ್ಪರಿವರ್ಜಯೇತ್॥

ಅತಿಭೋಜನವು ರೋಗವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಕೂಳ್ಬಡಕನೆಂಬ ನಿಂದನೆಗೆ, ಅಪಕೀರ್ತಿಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುವುದು, ಎಂಬುದು ಇದರ ಭಾವಾರ್ಥ.

ಒಮ್ಮೆ ಇರಾನ್ ದೇಶದ ಬಹುಮನನೆಂಬ ಬಾದಶಹನು ತನ್ನ ರಾಜ ವೈದ್ಯನ ಬಳಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಲು, ವೈದ್ಯನು ದಿನಕ್ಕೆ ೪೦ ತೊಲೆ ಆಹಾರ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಾಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದೆಂದರೆ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದನೆಂದು ಶಾಸನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುವುದು. ಹಾಗಾದರೆ...



ನಾವು ಏನೇ ಮಾಡಲಿ, ಏನೇ ಮಾತಾಡಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೂ ಮಿತಿ ಮೀರಬಾರದು. ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವಾಗುವುದಂತೆ!

೧. ಆಹಾರದ ಬಗೆಗಳಾವುವು?

೨. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಯಾವ ಬಗೆಯದ್ದಾಗಿರಬೇಕು ?

೩. ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದಂತಹ ನಿಯಮಗಳಾವುವು ?

ಬಗೆಗಳು

"As a man eatech so he becometh" ಮನುಷ್ಯನು ಹೇಗೆ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುವನೋ ಹಾಗೇ ಆಗುವನು ಎಂಬ ಮಾತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಭಾರತದ ವೇದಶಾಸ್ತ್ರ, ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ, ಆಹಾರವು ಮೂರು ಬಗೆಯದ್ದು ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ರಾಜಸ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಾಮಸ ಆಹಾರ.

ಸಾದಾ ಹಗುರವಾದ, ರಸಯುಕ್ತ - ಸ್ಥಿರ, ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರವೇ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಕರ್ಣಿಕವಾಗಿ ಸತ್ವಯುಕ್ತ ಆಹಾರವೇ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ. ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಕಡಲೆ, ಜೋಳ, ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ಹಾಲು -ಮೊಸರು, ಅಲ್ಪ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಗೆಣಸು, ತಾಜಾ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಅತ್ಯಂತ ಉಷ್ಣ, ಕಹಿ, ಖಾರ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಯಾದ, ಕರಿದ, ಇಂಗು, ಮಿಠಾಯಿ, ಮಾಂಸ, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ಗಾಂಜ, ಭಂಗಿ, ಬೀಡಿ, ಸಾರಾಯಿ, ಅತಿಯಾದ ಮಸಾಲೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ರಾಜಸ ಆಹಾರ. ಇವುಗಳಿಂದ ಕಾಮ ಕ್ರೋಧಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಇನ್ನು ಕರಿದ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರಾಜಸ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ತಂಗಳ, ಎಂಜಲ, ಒಣಗಿದ, ದುರ್ಗಂಧವುಳ್ಳ, ಹಳಸಿರುವ, ಜಿಗುಟಾದ, ವಿಷಯ ಮತ್ತು ನಿಂದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಾಮಸ ಆಹಾರಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕ್ರೂರ ಕರ್ಮಿಯಾಗುವನು ಎಂದು ಗೀತೆಯ ೧೭ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವರ್ಣನೆ ಇದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

ಬಗೆ ಮತ್ತು ವೇಳೆ :

ರಾಜಸ ಮತ್ತು ತಾಮಸ ಆಹಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಧ್ವಂಸಕರೆಂದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಣತನವಿದೆ.

ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ಅತಿ ಭೋಜನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಾಗುವ ಆಲಸ್ಯ, ಮದ ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಸಂತೋಷದಿಂದ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಸನ್ಮುಖರಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ತಿಂದರೆ ತಿಂದದ್ದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಿಂದದ್ದು ಪಚನವಾಗುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಮತ್ತು ತಂಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕಾರಕವಾದದ್ದೋ ಅಷ್ಟೆ ಹಾನಿಕಾರವಾದದ್ದು ಹಸಿವನ್ನು ಮತ್ತು ನೀರಡಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.

ಹಸಿಯದಿರೆ ಉಣಬೇಡ, ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ

ಬಿಸಿಬೇಡ, ತಂಗಳುಣ ಬೇಡ, ವೈದ್ಯರ ಬೆಳಿಸ

ಬೇಡೆಂದ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಅತಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂತಾದರೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. If you can conquer your tongue only you are sure to conquer your whole body & mind at ease. ನಾಲಿಗೆಯ ರಚನೆಯ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಶೃಂಗಾರ ಶಾಂತ್ಯಾದಿ ರಸಗಳಿರುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ರಸನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವು ಸಹಜವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಂಕಿತವಾಗುವುದು.

ಅನ್ನಮಯಂ ಹಿ ಸೋಮ್ಯಮನಃ । ಅಪೋಮಯಾ: ಪ್ರಾಣಾ:। ತೇಜೋಮಯಿ ವಾಗಿತಿ ಶುತಿಃ। ಅಂದ ಬಳಿಕ ಮನುಷ್ಯನು ಎಂತಹ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನುವನೋ ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು. ಆದಕಾರಣ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗೆ ಮತ್ತು ವೇಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

ನಿಯಮಗಳು :

ಒಮ್ಮೆಯುಂಡವ ತ್ಯಾಗಿ, ಇಮ್ಮೆಯುಂಡವ ಭೋಗಿ,

ಬಿಮ್ಮಗೆ ಉಂಡವ ರೋಗಿ, ಯೋಗಿಯು

ಸುಮ್ಮನಿರುತಿಹನು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಆದ ಕಾರಣ ನಾವು ರೋಗಿಗಳಾಗ ಬಾರದೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಸರಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಎಂದಿಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಅಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೧೨ರ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ೮ರ ಒಳಗೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಪ್ನ ದೋಷವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಅಲ್ಪ ಆಹಾರ ಉತ್ತಮ.

ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯೆ ಎಂದೂ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಮಧ್ಯೇವಾರಿ ಗದಪ್ರದಮ್; ಇದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಉರಿತವು, ಹುಳಿತೇಗುಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುವವು. ಉದರಶೂಲೆ ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು. ಶೌಚಕ್ಕೆ ಸಾಫಾಗುವುದು. ಊಟವಾದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ನಿಯಮಿಸಿದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ಎಂದೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಭೋಜನವನ್ನು ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಉದರಬೇನೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಭೋಜನದ ನಂತರ ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಉಂಡು ನೂರಡಿಯೆಣಿಸಿ ಕೆಂಡಕ್ಕೆ ಕೈಕಾಸಿ

ಗಂಡು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿದವನು ವೈದ್ಯನಾ

ಗಂಡ ಕಾಣಯ್ಯ ಸರ್ವಜ್ಞ.

ಉಂಡು ಆ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಮಲಗಬಾರದು. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಶೀತದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಶೀತವು ಮೈಸೇರಿ ಪರಿಪರಿಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾದೀತು.

ಈ ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಸಹಾ ಅಷ್ಟೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಬಹುದು ಎಂಬುದು ಶತಸಿದ್ಧ.

ಉಪವಾಸ :

ಅಗ್ನಿಯು ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಪವಾಸವು ದೋಷವನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಉಪವಾಸಕ್ಕಿಂತ ಮದ್ದಿಲ್ಲ. ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರ ಹೊರತು ಬೇರೇನನ್ನೂ ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ''ಅಜೀರ್ಣ ಭೇಷಜಂವಾರೀ'' ಉಪವಾಸವಾದ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಒಮ್ಮೆ ಉಂಡರೆ ಸೌಖ್ಯ.

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರೂ ಕೂಡ ತಾವು ಏನಾದರೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಅತಿ ಶಿಸ್ತಿನ ಕ್ರಮವಾದ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ರೋಗ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದು ಬಹಳ ಜನಕ್ಕೆ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಕೂಡ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕ್ರಮವಾದ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉದರವು ಸಾಫಾಗಿರುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಶೌಚದ ತೊಂದರೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುವವು.

ನಾಲಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದನು ಕಾಲನಿಗೆ ದೂರಿಹನು

ನಾಲಿಗೆಯು ರುಚಿಯ ಮೇಲಾಡುತಿರಲವನ

ಕಾಲಹತ್ತಿರವು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಸ್ವಚ್ಛ ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸು, ಕ್ರಾಮಕ್ರೋಧಗಳ ಹೊರತಾದ ಯೋಚನೆ ದೇಶದ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಶ್ಯ. ಇಂಥಹ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಯೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸಾತ್ವಿಕ, ನೈಜ, ಅಲ್ಪ ಆಹಾರದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮನಗಂಡದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ವಿವೇಚನೆಯುಕ್ತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ❑

ಝಿಂಕ್– ಹಸಿವೆಯ ಚಾಬೂಕು

ಹಸಿವೆ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಕ್ರಿಯೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಸಿವು ಹಿಂಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಸಿವೆಯ ಅರಿವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. 'ಅನೊರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್‌ವೋಸಾ' ಎಂಬುದು ಒಂದು ತೊಂದರೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳ ಹಸಿವಿನ ಕೇಂದ್ರವೇ ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೋಗಿಗಳು ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನದೆ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಇರುವರು. ಅವರನ್ನು ಅವರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ರೋಗಿಗಳು ಸೊರಗಿ ಸೊರಗಿ ಕಡ್ಡಿಯಂತೆ ಆಗುವರು. ಕೊನೆಗೆ ಮರಣ ಹೊಂದುವರು. ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಇವರು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲಾರರು. ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಮುಂಚೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲದೊಡನೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಝಿಂಕ್' ಧಾತು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯುವಿಕೆ ಮಲಗಿದಂತಲ್ಲ, ಅದು ಸತ್ತಂತೆಯೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಸಿವೆಯಿಲ್ಲದೇ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಝಿಂಕ್ ಧಾತುವಿನ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಹಸಿವಿನ ಕೇಂದ್ರವು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು. ರೋಗಿಯು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವನು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಕಂಡು ಮರಣದ ದವಡೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವನು. ಅವನ ದೇಹವು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಧಾತುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಅದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. +

ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಳಗೊಳಕೆ

ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟು

ಸಜನಾ

ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಎಂದರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೆ ಹರಿಯುವದು. ಭಾರತದ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಮರುಳು ಮಾಡಿದೆ.

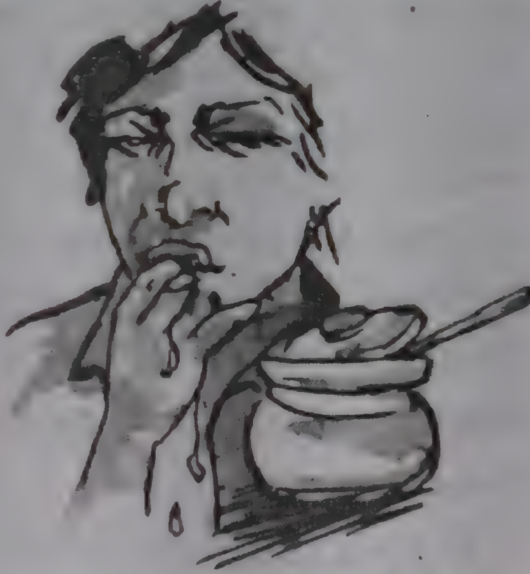
ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಭಾರತದಿಂದ ನೂರಾರು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ರಫ್ತು ಆಗುವುದು. ಆದರೆ ಈ ವರ್ಷ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಹಾನಿಯಾಯಿತು. ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ೩೦೦ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಯ ರಫ್ತು ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಿತು. ಇದರ ಕಾರಣ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿದ 'ಡ್ರೊಪ್ಸಿ' ರೋಗದ ಪಿಡುಗು. ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಳಗೊಳಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗಿ ಅನೇಕ ಜನರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು. ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಇನ್ನೂ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು. ಕೈಕಾಲು ಊದಿಕೊಂಡವು. ಹೃದಯ ಕಾಯಕ ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿ ಹೃದಯ ಬಡಿದ ನಿಂತೇ ಹೋಯಿತು. ಕಣ್ಣು ಕಳೆದು ಕೊಂಡವರು ನೂರಾರು ಜನ. ಕಲಬೆರಕೆಯಾದ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದೆಹಲಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಅನಾಹುತ ನಡೆದಿರಬಹು ದೆಂದು ಶಂಕಿಸಲಾಯಿತು. ಇಡೀ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಾಹಾಕಾರ ಎದ್ದಿತ್ತು.

ಈ ಗದ್ದಲವನ್ನು ಕೇಳಿ ವಿದೇಶಿಯರು ಭಾರತೀಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನೇ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿದರು. ಯಾವ ದೇಶದವರೂ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಹಾನಿ ಹೊಂದಬೇಕಾಯಿತು.

ಕಲಬೆರಕೆ ಹೇಗೆ? :

ಸಾಸುವೆ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಗೊಳಗೊಳಕೆ ಬೀಜ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಕಲಬೆರಕೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಾಗ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸುವೆ ಹಾಗು ಗೊಳಗೊಳಕೆ ಎಣ್ಣೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಿರುವದು. ಕಲಬೆರಕೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗೊಳಗೊಳಕೆ ಎಣ್ಣೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ತನ್ನ ವಿಷ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ 'ಡ್ರೊಪ್ಸಿ' ರೋಗ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಗೊಳಗೊಳಕೆ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ''ಅರ್ಜಮೋನ ಮೆಕಿಕಾನಾ'' ಎಂದು. ಈ ಗಿಡವು ಒಂದರಿಂದಾ ಒಂದುವರೆ ಫೂಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡ ಎಲೆಗಳು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದವಿರುತ್ತವೆ. ಚೂಪಾದ ಮುಳ್ಳುಗಳು ಎಲೆ-ಕಾಂಡ, ಮೊಗ್ಗು ಕಾಯಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಹೂವು ಹಳದಿ ವರ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಿಡದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಹಾಲಿನಂಥ ರಸವು ಸೂಸುತ್ತದೆ. ಹೂವು ಕಂಡಮೇಲೆ ಮಿಡಿಗಾಯಿ ಕಾಣುವದು. ಇದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಬಲಿತು ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೊಳವೆಯಂಥ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಸುವೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಬೀಜಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಹೊರಬಿದ್ದು ಸುತ್ತಲೆಲ್ಲ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಿನ್ನುವದಿಲ್ಲ.

ಗೊಳಗೊಳಕೆ ಗಿಡಗಳು ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸಾಸುವೆ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವವು. ಫಸಲನ್ನು ಕೊಯ್ಯುವಾಗ ತೋಟಗಾರರು ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಫಸಲು ಕೊಯ್ಯಲು ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಸುವೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಳಗೊಳಕೆ ಕಶ್ಮಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗೊಳಗೊಳಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಸುವೆ ಗುರುತಿಸುವದು ಹೇಗೆ?

ತೋರಿಕೆಗೆ ಎರಡೂ ಬೀಜಗಳು ಒಂದೇ ತೆರವಾಗಿ ಕಾಣುವವು. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಸಾಸುವೆ ನುಣುಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೊಳಗೊಳಕೆ ಬೀಜದ ಮೇಲೆ ಮುಳ್ಳುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಳಗೊಳಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಆದದ್ದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಆದದ್ದು ಪತ್ತೆ ಹತ್ತುವದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಎರಡೂ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಹಳದಿ ವರ್ಣ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹನಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯೇ ನಿಜ. ಗೊಳಗೊಳಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಜಾಸ್ತಿ ಉಗ್ರವಾಗಿದ್ದು ನಾಲಿಗೆ ಉರಿಯುತ್ತದೆ.

ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಒಂದು ಸರಳ ವಿಧಾನವಿದೆ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಹನಿ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗೊಳಗೊಳಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಎಣ್ಣೆಯು ನಾಶಿಪುಡಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವದು.

ಕಲಬೆರಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ :

ಗೊಳಗೊಳಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಹಳ ಉಗ್ರವಾದ ವಿಷ. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಅದು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ೧೦ ಮಿ.ಲಿ. ಗೊಳಗೊಳಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಡ್ರೊಪ್ಸಿ' ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವನು. ಎಣ್ಣೆ ಇನ್ನೂ ಹೊಸದಾಗಿರುವಾಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಇನ್ನೂ ಉಗ್ರ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ.

ದೆಹಲಿಯ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆ ಅನಾಹುತ ಆಕಸ್ಮಿಕವೊ ಅಥವಾ ದುಷ್ಕೃತ್ಯವೊ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಹಲವಾರು ಜನರು ಎತ್ತಿರುವರು. ಎರಡೂ ಗುಂಪುಗಳು ತಮ್ಮವೇ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾರಣ ಇದು ದುಷ್ಕೃತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಜನರು ಜಾಸ್ತಿ. +

"ನೂಂಬಾ ಬೇಕೇ ನೂಂಬಾ?!"

• ಡಾ। ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನ್ಯೂಗಿನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಿಪ್‌ಸೆಪ್ ಬುಡಕಟ್ಟಿನವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಹೋದರು. ಆ ಜನರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿ ಗಣ್ಯರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಕುಡಿಯಲು ಅವರಿಗೆ 'ನೂಂಬಾ' ಎಂಬ ಪಾನೀಯವನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಈ ಪಾನೀಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ ಕಹಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ರುಚಿರುಚಿಯಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪಾನೀಯವನ್ನು ದೇವರು ತಮಗಾಗಿ ಕರುಣಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು, ಇದನ್ನು ಕುಡಿದವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆಂದು ಬುಡಕಟ್ಟಿನವರು ವಿವರಿಸಿದರು.



ಈ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಾಕೆಗೆ ಅಸ್ತಮವಿತ್ತು. ಈ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ತನ್ನ ಅಸ್ತಮದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

'ನೂಂಬಾ' ಎರಡು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಮೊದಲನೆಯದು ರಾತ್ರಿ ನೂಂಬಾವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯದು ಒಂದು ದಿವಸ ನೂಂಬಾವನ್ನು ಸೇವಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮರು ದಿವಸ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಮಾನವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ನೂಂಬಾದ ಈ ಎರಡು ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಲೆಕ್ಕಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ನೂಂಬಾ ತುಂಬಾ ಹಿಡಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ನ್ಯೂಗಿನಿಯಿಂದ ಮರಳುವಾಗ ಒಂದಿಷ್ಟು ನೂಂಬಾವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ನೂಂಬಾವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ನೂಂಬಾ ಅವರಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ನೂಂಬಾ ಸವಿದ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರು ಮೂಲಿಕೆಯ ಗುಣಾವಗುಣಗಳ ಸಮಗ್ರ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡ ಬಯಸಿದರು. ಮಾನವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷದಿಂದ 'ನೂಂಬಾ'ವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ಸಂಶೋಧಕರು ಅದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರ ಮನಕದಡುವಂತಹ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದವು.



ನೂಂಬಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಚಟ ವಸ್ತುವಾಗಿತ್ತು. ಜನರು ಇದಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ 'ತಾಳಿಕೆ'ಯನ್ನು (ಟಾಲರನ್ಸ್) ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೂಂಬಾ ನೀಡುವ ಚೈತನ್ಯ, ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಎರಡು ಲೋಟ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇಲ್ಲವೇ ನೂಂಬಾವನ್ನು ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಪ್ರಬಲಗೊಳಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿವಸ ನೂಂಬಾ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ, ಮರುದಿವಸ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಹಲವು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ (ವಿತ್‌ಡ್ರಾವಲ್ ಸಿಂಪ್ಟಮ್ಸ್ = ನೂಂಬಾ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹಠಾತ್ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಕಂಡು ಬರುವಂತಹವು) ಒಂದಾಗಿತ್ತು. ತಲೆನೋವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಚಟ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನಾ ಬಯಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ನೂಂಬಾ ಉತ್ತೇಜಕ (ಸ್ಟಿಮುಲೆಂಟ್) ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಇದು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಗಮನಿಸಿದ್ದರಲ್ಲವೆ! ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಆತಂಕ (ಆಂಕ್ಸೈಟಿ), ಕಿರಿಕಿರಿ, ಸ್ನಾಯು ಬಿಗಿತ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುತಿತ್ತು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ

ಮಾನವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು 'ನೂಂಬಾ'ವನ್ನು ಗುಟುಕು ಗುಟುಕಾಗಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಕುಡಿದರು. ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವರ ದಣಿವು ಮರೆಯಾಯಿತು. ನವಚೈತನ್ಯ ಮೂಡಿತು. ಹೊಸ ಚುರುಕಿನೊಡನೆ ಉತ್ಸಾಹವೂ ಮೂಡಿತು. ಈ ಪಾನೀಯ ಅವರಿಗೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಕಂಡಿತು. ಮರುದಿವಸ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿದು ಕಾಡಿನೊಳಗೆ ಹೊರಟರು. ಅವರು ದಣಿವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಓಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಸುಸ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಕ್ರೋಧವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಸಿಡುಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು.

ನೂಂಬಾ ಮತ್ತೊಂದು ಗಂಭೀರ ಅವಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಪ್ರತಿದಿನ ೫ ಲೋಟ ನೂಂಬಾ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ (ಮಾನವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ದಿನವೂ ೫ ಲೋಟ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು) ಅವರ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು.



ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ವಯ, ನೂಂಬಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿತ್ತು. ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೂಂಬಾ ನೀಡಿದಾಗ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮರಿಗಳು ಅನೇಕ ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು.

ನೂಂಬಾವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅರ್ಬುದ ಉದ್ಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೆಂಬ ಗುಮಾನಿಯೂ ಬಲವಾಯಿತು.

ಓದುಗರೆ....

ನಿಮಗೆ ನೂಂಬಾ ಬೇಕೆ?

ನೂಂಬಾ ಪಾನೀಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಕುಡಿಯುವಿರಾ? ನೂಂಬಾ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಚುರುಕುತನ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಚಟವಾಗಬಲ್ಲ ಪಾನೀಯ. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಚಟದೊಂದಿಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಎದೆ ಉರಿ, ಭೇದಿ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಹೆರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದೋಷಪೂರಿತವಾಗಿ ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮಗೆ ಹುಟ್ಟಬಹುದು!

ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

ಬೇಡವೇ ಬೇಡಪ್ಪಾ ಈ ನೂಂಬಾ ಎನ್ನುತ್ತೀರ?

ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ನೀವು ಯಾವುದನ್ನು ಕಾಫಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದನ್ನು ನ್ಯೂಗಿನಿ ಸಿಪ್‌ಸೆಪ್ ಬುಡಕಟ್ಟಿನವರು ನೂಂಬಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಂ!

ನೂಂಬಾ....ಅಲ್ಲ ಅಲ್ಲ..... ಈ ಕಾಫಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಅವಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಪಾನೀಯವೆ? ಬನ್ನಿ ಕಾಫಿಯ ನಿಜರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ಕಾಫಿ ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಮೂಲ ''ಕಪ್ಪಾ'' ಎಂಬ ಶಬ್ದ. ಇದೊಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಹೆಸರು. ಇದು ಇಥಿಯೋಪಿಯದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಬೀಜವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನು ಗಮನಿಸಿದನು ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಇತಿಹಾಸ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿದ್ದ ಪೂರ್ವ ಆಫ್ರಿಕನ್ನರಿಗೆ ಕಾಫೀ ಬೀಜದ ಪರಿಚಯವಿತ್ತು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಕ್ತನಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಧಾರವಿದೆ. ಅವರು ಕಾಫಿಯ ಉತ್ತೇಜಕ ಗುಣವನ್ನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಹುರಿಯದ ಕೆಂಪು ಕೆಂಪು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಸಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವ ಮೊದಲು, ಬೇಟೆಗೆ ಹೊರಡುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಚುರುಕುತನದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕಾಫೀ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇಂದು ನಾವು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಕಾಫೀ ಪಾನೀಯ, ಸುಮಾರು ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೦೦೦ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿತು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅರಬರು ಕಾಫೀ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು, ಪುಡಿಗಟ್ಟಿ, ಕಾಸಿ, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು.

ಕಾಫಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಪಾನೀಯ. ಆದರೂ ಇದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತೀರಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿತು. ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೫೦೦ ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅರಬರು ಕಾಫಿಯನ್ನು ಯುರೋಪಿನ ಇಟಲಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದರು. ಅನಂತರ ಸುಮಾರು ೧೫೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಇಡೀ ಯುರೋಪಿನಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿತು. ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಕಾಫಿ ಏಂದು ಬಂದಿತೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಅರಬರೇ ತಂದರು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಬಾಬಾಬುಡನ್ ಎಂಬ ಮುಸ್ಲಿಂ ಸಂತ ಇದನ್ನು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೆಟ್ಟನೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರಿನ ಒಂದು ಬೆಟ್ಟವನ್ನು ಈ ಸಂತನ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ಬಾಬಾಬುಡನ್‌ಗಿರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೭ನೆಯ ಶತಮಾನದವರೆಗೂ, ಜಗತ್ತಿನ ಕಾಫಿ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಅರಬರೇ ಪೂರೈಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಫಿಯನ್ನು 'ಮೋಷ' ಎಂಬ ಬಂದರಿನ ಮೂಲಕ ರಫ್ತು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಕಾಫಿಗೆ ಮೋಷ ಎಂಬುದು ಪರ್ಯಾಯ ಹೆಸರಾಗಿ ಖ್ಯಾತವಾಯಿತು. ನಂತರ ಡಚ್ಚರು ಕಾಫಿ ಬೀಜವನ್ನು ಜಾವಾ ದ್ವೀಪಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಈಗ ಜಾವಾ ಎಂದರೆ ಕಾಫಿ, ಕಾಫೀ ಎಂದರೆ ಜಾವಾ ಎಂದು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅನ್ವರ್ಥವಾಗಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ.

ಕಾಫೀಗಿಡವು 'ರೂಬಿಯೇಸಿ' ಎಂಬ ಸಸ್ಯವಂಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಈ ವಂಶದ ಇತರ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಗಾರ್ಡೀನಿಯ, ಇಪಿಕಾಕ್ ಮತ್ತು ಸಿಂಕೋನ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಈಗ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಭೇದಗಳು ಖ್ಯಾತವಾಗಿವೆ. ಅವೇ ಕಾಫಿ ಅರಾಬಿಕ, ಕಾಫೆ ಲಿಬೆರಿಕ ಮತ್ತು ಕಾಫೆರೋಬಸ್ಟ.

ಕಾಫಿಯ ಗುಣಾವಗುಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕವೇ 'ಕೆಫೀನ್' ಇದು ಕಾಫಿಯಲ್ಲಲ್ಲದೆ ಕೊಕೊ, ಟೀ, ಕೋಲಾ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂ, ತಲೆನೋವು ಗುಳಿಗೆ, ನಿದ್ರಾ ನಿಯಂತ್ರಕ ಔಷಧ, ಋತುನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಫೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಫೀನ್ ಪ್ರಮಾಣ, ಕಾಫಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಪ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್



ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೬೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕೆಫೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಫಿಲ್ಟರ್ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ೧೦೦-೧೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಇದ್ದರೆ ಎಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ಸೋ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕೆಫೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಜಗತ್ತಿನ ಬಹುಪಾಲು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೂ ಕಾಫಿ ದೋಷವಲ್ಲ! ಅಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ ಕಾಫೀ!

ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇದೊಂದು ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಉತ್ತೇಜಕ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ವಾಹನ ನಡೆಸಬೇಕಾದಾಗ ಕಾಫೀ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ನಿದ್ರಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ದಣಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನೆಗಡಿ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ರೋಧಕ' ಔಷಧವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಫೀನ್‌ನನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಫೀನ್ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ರೋಧಕ ಔಷಧದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಫೀ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ! **ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕಮಿಟಿಯು ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎಂದು ನಿಷೇಧಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಫಿಯೂ ಸೇರಿದೆ.** ಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಫೀನ್ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಪದಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಂದೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದಂತೆ ಬಹಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.

ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯು ಅಸ್ತಮದ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ತಡೆಗಟ್ಟಲೂ ಬಲ್ಲುದು. ಕೆಫೀನ್ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಾಳಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಬಲ್ಲುದು. ಅಮೇರಿಕ ಮತ್ತು ಯೂರೋಪಿನ ನಾಟೀ ವೈದ್ಯರು ಅಸ್ತಮ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕಾಫೀ ಕಷಾಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿಯು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಫೀ ಸೇವನೆಯು ಇವರ ''ಮೂಲ ಉಪಾಪಚಯ ವೇಗ''ವನ್ನು (ಬೇಸಲ್ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ರೇಟ್ ೪% ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲುದು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಇವರ ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜು ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ''ಜೆಟ್‌ದಣಿವು'' (ಜೆಟ್‌ಲ್ಯಾಗ್) ಇವರು ದಿನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕಾಲ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಸುಸ್ತು, ಕಾಲದೇಶಗಳ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲದ ಭ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕಾಫಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ವಿಮಾನ ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು, ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತು ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಫೀ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳೂ,ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ನಡೆದಿವೆ. ಇಂದಿಗೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಕಾಫೀ ಸೇವನೆ ಜಠರಾಮ್ಲ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜಠರ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಮೂರು ಲೋಟ ಕಾಫೀ ಸೇವನೆಯು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ೧೫% ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಹುಶಾರಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಫಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೆ? ಎಷ್ಟರವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಕಪ್ ಕಾಫೀ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರಮಾಣವು ೫%ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ದಿನಕ್ಕೆ ೫-೧೦ ಕಪ್ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ೧೦% ರಷ್ಟನ್ನು ಮೀರಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನಗಳು ಕುದಿಸಿದ ಕಾಫಿ ಮಾತ್ರ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬಂಶವನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದೆ. ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಫಿಲ್ಟರ್ ಕಾಫೀ ಸೇವನೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಈ ವೈರುಧ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ಮಾತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಹೃದ್ರೋಗ ಅಥವ ಲಕ್ವಕ್ಕೆ ಎಡೆಗೊಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಫೀ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ವಿಚಾರಿಸಿ. ಕಾಫೀ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಅಥವ ಫಿಲ್ಟರ್ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ.

ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ೫ ಕಪ್ ಸೇವನೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ದುಪ್ಪಟ್ಟು

ಗೊಳಿಸಿದರೆ, ೧೦- ಕಪ್ ಸೇವನೆ ಮುಪ್ಪಟ್ಟು ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಮೇರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಎಪಿಡೆಮಿಯಾಲಜಿಯ ಒಂದು ಲೇಖನ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆದಿರುವ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ಕೆಫೀನ್ ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಕಾಫೀ ಭಕ್ತ ಎಷ್ಟು ಕೆಫೀನನ್ನು ಕಾಫಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದೊ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಫೀನನ್ನು ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು ತರವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಗರ್ಭವತಿಯರು ಕಾಫೀ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಾಫೀ ಸೇವನೆಯು ಸ್ತನಾರ್ಬುದ, ಮೂತ್ರಾಶಯಾರ್ಬುದ, ಅಂಡಾಶಯಾರ್ಬುದ, ಮಾಂಸಲಿಯಾರ್ಬುದ (ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ಮತ್ತು ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ಅರ್ಬುದ (ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈ ಹೇಳಿಕೆ ಆಧಾರ ರಹಿತವಾದದ್ದು ಎಂದು ವಾದಿಸಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಾಫೀ ಸೇವನೆಗೂ ಹಾಗೂ ಅರ್ಬುದೋದ್ಭವಕ್ಕೂ ಇರಬಹುದಾದ ನಂಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರ ಇನ್ನೂ ನಮಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕಿದೆ. ಆದರೂ ಸಹ, ಕಾಫೀ ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿದಾಗ ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನುವಂಶಿಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಕಾಫೀ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ಕಾಫೀ ಸೇವನೆಯು ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ''ನಾರು ನೀರು ಚೀಲ'' (ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್ಟ್) ಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿವೆ.' ಇದೊಂದು ಅಪಾಯರಹಿತ ನೀರುಗಡ್ಡೆ. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕೆಫೀನ್ ಮೂಲಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ. ಅಂದರೆ ಕಾಫೀ, ಟೀ, ಕೊಕೋ, ಚಾಕಲೇಟ್, ಕೆಫೀನ್ ಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯ ಹಾಗೂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಕಿರಿಕಿರಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಕೆಫೀನನ್ನು ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಕೆಫೀನ್ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಋತು ಪೂರ್ವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗ ಬಹುದು. ಅಂತಹವರು ಕಾಫೀ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಕಾಫಿಯು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹೀರಿಕೆ ಯನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಅಥವ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಾಸಿಕ ಹೊಂದಿರು ವವರು ಕಾಫೀ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫೀ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಎನ್‌ವೈರ್ನಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾಫೀ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಫೀ ಸೇವನೆ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಉತ್ತರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಫೀ ಸೇವನೆ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾಫೀ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅವಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. **ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೆಫೀನ್ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ವಸ್ತುವಾಗಿರದೆ, ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರದೇ ಹೋಗಿದ್ದು, ಈಗಷ್ಟೇ ಯಾರಾದರೂ ಇದನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದ್ದರೆ...ಈ ಕೆಫೀನ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಬಳಕೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿರ ಲಿಲ್ಲವೇನೋ!** ಅಮೇರಿಕದ ಫುಡ್ ಅಂಡ್ ಡ್ರಗ್ ಅಡ್‌ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು ಅಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೂ, ಈಗಿನಂತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿಯಂತೂ ಖಂಡಿತ ದೊರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕೆಫೀನ್ ದೊರೆಯುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ!



ಈಗ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಾಫೀ ಸೇವನೆಯು ಸುರಕ್ಷಿತವೇ?

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲದ, ಬಾಣನಂತಿಯಲ್ಲದ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು, ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಆತಂಕ, ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ತೊಂದರೆಗಳು, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಕಾಫಿಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಬಹುಶಃ ಅವರಿಗೆ ಕಾಫೀ ಸುರಕ್ಷಿತ ಪಾನೀಯವಾಗಬಲ್ಲದು. ಕಾಫಿಯನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು. ೬೫ ವರ್ಷ ಮೀರಿರುವವರಿಗೂ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕಾಫಿಯನ್ನು ಪಾನೀಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಕಪ್‌ಗಳಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕಿರಿಕಿರಿ, ನಡುಕ, ಆತಂಕ ನರಬೇನೆ (ಆಂಕ್ಸೈಟಿ ನ್ಯೂರೋಸಿಸ್) ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಹೃದಯಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಳ, ಭೇದಿ, ಎದೆಉರಿ ಉತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕೆಫೀನನ್ನು ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸ ಬಯಸುವುದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಗತ್ಯ!

ಕೊನೆಯ ಮಾತು!

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಸ್ಥಳವಿದ್ದರೆ ಒಂದೆರಡು ಕಾಫೀ ಗಿಡ ನೆಡಿ. ಇದರ ಬಿಳಿಬಿಳಿ ಹೂವುಗಳು ಬಲು ಸುಂದರ. ಸುವಾಸನೆಯೂ ಆಹ್ಲಾದಕರ. ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಆಕರ್ಷಕ! □

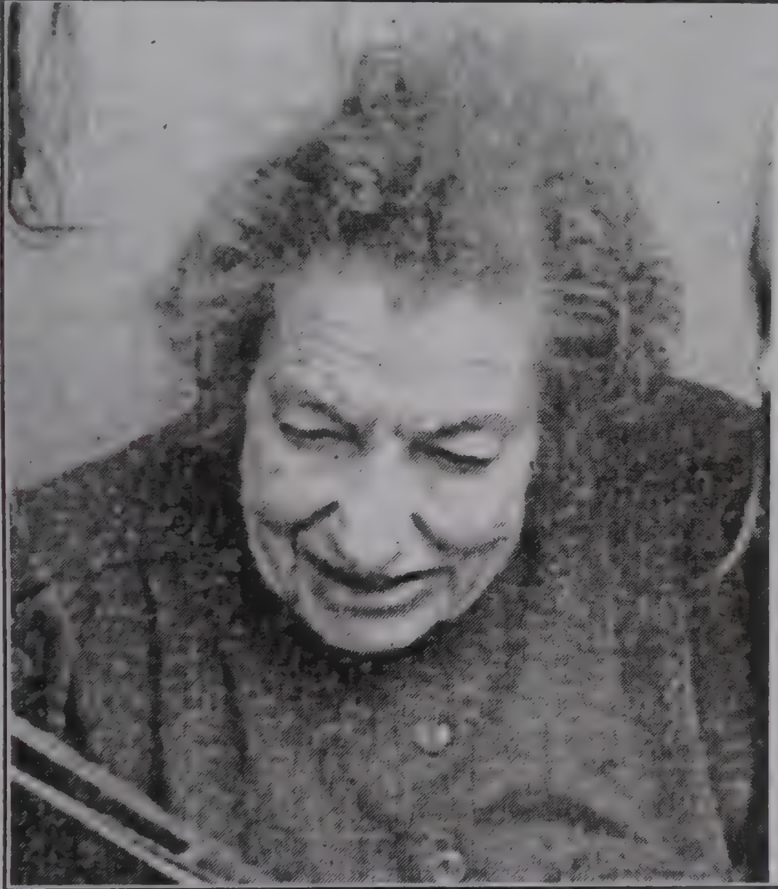
ಮುಖಭಾಗದ ಊತ ಮತ್ತು ಗಂಟುಗಳು

• ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ • ಬಿ

"ಸಾಕಪ್ಪಾ ಸಾಕು, ಈ ಊತ / ಗಂಟು ವಾಸಿಯಾಗಿ ನಾನು ಮೊದಲಿನಂತಾದರೆ, ಅಷ್ಟೆ ಸಾಕು". ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನಿಮ್ಮದಾಗಿ ನೀವು ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಬಗೆಯ ಊತ ಏಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ? ಕಾರಣಗಳೇನು ? ಯಾವ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಿರುತ್ತದೆ? ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗ ಬಲ್ಲುದು ? ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗಂಭೀರತೆ ಏನು ?

- ಈ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ವಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಶೇಕಡಾ ೫೦ರಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಭಾಗ ವನ್ನು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಹರಿ ಸುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಭಾಗ ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕುಬಿಡುತ್ತದೆ.



ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಊತ ಮತ್ತು ಗಂಟುಗಳು ಏಕೆ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು ?

★ ಬಹುತೇಕ ಊತ ಮತ್ತು ಗಂಟುಗಳು ದಂತ ಮತ್ತು ವಸಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳು ಕೂಡ ಭಾಗಿಗಳಾಗಬಹುದು.

★ ಕಿವಿ - ಮೂಗು - ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೂಡ ಊತ / ಗಂಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

★ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗಂಟುಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

★ ದಂತಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಗಂಟಲಿಗೂ ಹಬ್ಬುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಈ ರೀತಿ, ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೊಂದರಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಬೇರೆಡೆ ಊತ - ಗಂಟುಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಬರಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೊದಲು ಹೇಗೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು, ಬೆಳೆಯಿತು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ದಾಖಲಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ನೀವು ಯಾವ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಿತ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲರು.

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಅತಿಸಾಮಾನ್ಯ ಊತ / ಗಂಟು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ಏಕೆಂದರೆ, ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಮುಖದ ಊತಕ್ಕೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಇದೆ.

ಅತಿಹೆಚ್ಚು ವಿಕಸನ ಹೊಂದಿದ ಜೀವಿ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನುಷ್ಯನ ಮುಖದ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಹಲವಾರು ಲೋಪಗಳಿವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಸೋಂಕು ತಗುಲುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಹಲವು ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಇದು ಅತಿಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ನಾವು Anohomical weaknesses ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನಿಮ್ಮ ಸುಂದರವಾದ ಮುಖ, ಒಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಊದಿಕೊಂಡು ಅಪಾರ ಯಾತನೆ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಂಟಿನಂತೆ ಊತಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡು, ನೋವಿಲ್ಲ ದಿದ್ದರೂ, ಅಂದಕ್ಕೆ ದಕ್ಕೆ ತಂದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೀಗೇಕಾಯ್ತು? ಎಂಬ ಗಾಬರಿ, ನೋವು, ಆತಂಕಗಳಿಂದ ನೀವು ತತ್ತರಿಸಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿ, ಭಯ, ಅವಮಾನ, ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಗಾಬರಿಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಪೆಡಂಭೂತದ ಆಕಾರ ತಾಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಗಲೇರಿ ಸತಾಯಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯ



ದಂತವೈದ್ಯರು ನೋಡುವಂತೆ, ಊದಿದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರವಸ್ತ್ರ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು, ಟವೆಲ್ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು, ನೋವಿನ ಭಾವದ ಮುಖ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬರುವ ರೋಗಿಗಳು, ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ವಿಷಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಊತ ಬರುವ ವೇಳೆಗೆ, ಸೋಂಕು, ಹಲ್ಲಿನಿಂದ, ಅದರ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗೆ, ಬೇರಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹರಡಿ, ಅಪಾರ ಯಾತನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿರುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕಿನ ಹರಡುವಿಕೆಯಿಂದ, ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಂಡುಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿರಬಹುದು. ವಸಡಿನ ದೋಷಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವುದರಿಂದ, ಸೋಂಕು ಹರಡಿ, ಕೀವು, ನೋವು, ಊತಕ್ಕೆ ಜಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಲ್ಲು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೂ ಆಗಬಹುದು.

ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಸೋಂಕು ಕಡಿಮೆ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ರೋಗಿಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ, ಸೋಂಕು ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ದುರ್ಬಲ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ, ಆ ಹಲ್ಲಿನ ಜಾಗವನ್ನಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಎರಡೂ ಕೆನ್ನೆಗಳು, ಕೆಳದವಡೆಯ ಭಾಗಗಳು, ಬಾಯಿಯ ತಳಭಾಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಊದಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ನಾಲಿಗೆ ಊದಿದ ತಳದಿಂದಾಗಿ ಮೇಲೆದ್ದು, ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟಕೊಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ನಾಳಕೂಡ ಊದಿಕೊಂಡು ಗಾಳಿಯ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಗಮನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಹಾಯವೂ ಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಅಪಾರ ಯಾತನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ತಿ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ' Angina' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿನಿಧಾನಕ್ಕೆ, ಬಹುಕಾಲ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಹರಡುವ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಲ್ಲಿನ ಬುಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಗಂಟು ಮೂಡಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ, ಬಾಯಿಯ ಒಳಗೆ ಗುಳ್ಳೆಯಂತೆ ಆಗಿ, ಅದು ಒಡೆದು, ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ಸೋರಬಹುದು. ಇದು ಕೂಡ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣವೇ. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಲ್ಲನ್ನು ದಂತವೈದ್ಯರಿಂದ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲಸಮಯದ ನಂತರ ಆ ಗಂಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗಬಹುದು.

ಹಲ್ಲಿನಿಂದ, ವಸಡಿನಂದ, ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗೆ ಹರಡುವ ಕೆಲವು ಸೋಂಕುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಲ್ಲೇ ವಿರಮಿಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನೇ ಹಾಳುಗೆಡವಿ, ಗಟ್ಟಿಗಡ್ಡೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇವು ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹಿಗ್ಗಲಿಸಿ ದಪ್ಪಗಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗಂಟುಗಳು ಆ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಹಾಳುಗೆಡವಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಹಲವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಕರಗಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇವು ಮಾರಕ, ಅರ್ಬುದ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ನೋವು ಕೊಡಲಿ, ಬಿಡಲಿ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಕ್ಷಣ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗುಂಡಗಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿರಳವಾಗಿ ಇದು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇದು ಚೀಲದಂತೆ ಇದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ದ್ರವ, ಗಾಳಿ, ಅಥವಾ ಅರೆದ್ರವದಂತಹ ವಸ್ತು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಪರಿಮಿತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಗ್ರಹದ ಸುತ್ತ ಅಂಚೊಂದು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನು ನಾವು 'cyss' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಸಣ್ಣಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಸುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತ, ಹಿಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಚಿನ ಸಮೇತ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಊತದಂತೆ ಇದ್ದು, ನೋಡಲು ತುಂಬಿರುವ ಚೀಲದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಊತಗಳು ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ದ್ರವ ಮತ್ತು ಕೀವುಗಳ ಕಾರಣ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಇಂತದ್ದೇ ಎಂಬ ಮಿತಿಗಳೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧಿತ, ಹಲ್ಲು - ವಸಡುಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಊತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಪಾರ ನೋವನ್ನು ಕೂಡ ಕೊಡುತ್ತದೆ. Abcess ಎಂದು ಇದನ್ನು ಹೆಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಪಘಾತಗಳಾದಾಗ, ಹೊಡೆತ ಬಿದ್ದಾಗ, ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ, ಮೂಳೆಮುರಿದಾಗ ಆ ಭಾಗ ಬುರಬುರನೆ ಊದಿಬಿಡುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಇಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಇರಲೇಬೇಕೆಂಬ ಅಗತ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ, ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆ ಭಾಗಗಳು ಊದಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು 'Edema' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾಲಿಗೆಯ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯುವ ಊತವೊಂದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿರಬಹುದಾದರೂ, ನೋವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೆಳತುಟಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇವು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ, ಗುಂಡಗಿನ ಗೋಲಿಗಳಂತಹ ಊತಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಒಡೆಯುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಜೊಲ್ಲುನಾಳದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದು, ಜೊಲ್ಲು ಅದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅದು ಸಂಗ್ರಹಿತವಾದ ಜಾಗ ಊತದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು Ranula ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

lymph nodes ಎಂಬ ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೇಹದ ಹಲವೆಡೆ ಹಬ್ಬಿವೆ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಾಗ ಇವು ಗಡ್ಡೆಗಳಂತೆ ಕೈಗೆ ತಾಗುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅಷ್ಟಾಗಿ ತಡಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾಯಿಯ ಹಲವು ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಗಡ್ಡೆಗಳಂತೆ, ನಾಯಿಕೊಡೆಯಂತೆ, ರೇಸಿನಂತೆ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವಾಸಿಯಾಗದ ವ್ರಣಗಳಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಗಂಟು, ಊತ, ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಹೊಸಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಗಟ್ಟಿ ಅಂಗ ಮೂಳೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶದ ಜಾಗವೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಯ ಈ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಅದು ಊದತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಸೋಂಕಿನ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ಮೂಳೆ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗಿ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ದೇಹದ ಏರುಪೇರಿನ ಕಾರಣ ಕೆಲಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೂಳೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕೂಡ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಂದಕ್ಕೆ ದಕ್ಕೆ ತರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು.

ವಸಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆಯೂ ಹಲವು ಬಾರಿ ಊತಗಳು, ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಿಟ್ಟ ಅಥವಾ ಗಾರೆಯಂತಹ ಕೊಳೆ ಜಾಸ್ತಿ ಸಂಗ್ರಹಿತವಾದಾಗ, ವಸಡಿಗೆ ಸತತ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗಿ ಅದು ದಪ್ಪಗೆ ಊದಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ವಸಡು ಊದಲು ಹತ್ತುಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗಿ, ತಂತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢತೆಯ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಶಾರೀರಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದಲ್ಲಿ, ವಸಡಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ..... ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವಸಡು ಒಂದೆರಡು ಕಡೆ, ಅಥವಾ, ಇಡಿಯಾಗಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಂಪಗೆ, ಹೊಳಪು ತೋರಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಊತ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದೆಂದರೆ, ವಸಡು ಬೆಳೆದು ಇಡೀ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹೂ ಕೋಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗದಂತೆ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗ (ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಭಾಗ) ಮಾತ್ರ ಅಸಾಧಾರಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೋರಬಹುದು.

ಹಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ನಂತರ ವಸಡಿನ ಊತದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ವಸಡು ಊದಿದಾಗ ವಸಡಿನಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದುರ್ಗಂಧ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದು ಗಂಭೀರ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಊತ ಬಂದಾಗ, ಸುಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ತಂಬಾಕು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹುಳುಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಬರುವ ಕಣ್ಕಟ್ಟುಗಾರರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಎಂದೂ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲಾರದು.

ಅಧಿಕೃತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಖಚಿತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

★ ★ ★

ಬಾಯಿ ಎನ್ನುವುದು, ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ಯಂತ್ರದಂತೆ ಅವಿರತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು, ಉಸಿರಾಡುವುದು, ಇತರೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಥಂಡಿ, ಖಾರ, ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಬಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಪೇಸ್ಟಿನಂತಹ ಆಹಾರಗಳ ಧಾಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ, ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಅರೆಯುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಒದ್ದೆಯಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಮಿಣಿ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ, ವಸತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಲ್ಲಿನ ಭಾಗಗಳು ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ, ಅದು ಮೂಳೆಯಿಂದ, ಮಿದುಳಿನವರೆಗೆ ಹರಡ ಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ, ಹಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ, ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವಿರುವ, ಕೆಲವು ದುರ್ಬಲ ಜಾಗಗಳು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ಊತ, ಗಂಟು, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದು, ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಕಾರಣ, ವಿಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಮುಖಭಾಗದ, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶದ ಊತ ಗಂಟಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು ಮತ್ತು ಅವು ಆರಂಭವಾದ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡುವಲ್ಲಿ ಜಾಣತನವಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವಿದೆ.

❐

ಎಳೆಬಿಸಿಲು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ

ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿಗೂ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಎಂಥ ಸಂಬಂಧ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಜರ್ಮನಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಂಥ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿ ಸಂತೋಷ ತರುವ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಎಳೆಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಟ್ರಾವೈಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿದ್ದ ೧೮ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರು. ಅವರು ಒಂದು ಅರ್ಧ ತಾಸು ಎಳೆಯ ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸಿದಾಗ ಅವರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿತ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಶುಭ ಸಮಾಚಾರ. ಅವರು ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡದೇ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಇಳಿತವಾಗುವುದು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬಿಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಯಂತೆ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಟ್ರಾವೈಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಬಿದ್ದು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತಕ್ಷಣ ಇಳಿಯುವುದು.

ಹೀಗೆ ಎಳೆಬಿಸಿಲಿನ ಲಾಭ ಹತ್ತಾರು ಇವೆ ಎಂಬುದು ಪರಿಚಯವಾಗತೊಡಗಿದೆ.

✦



• ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವೆ ?

ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯತೆ ಮೀರಿ ಅವರಿಂದ ಮರೆಮಾಚುತ್ತೇವೆ. ಸೆಕ್ಸ್ ಕುರಿತು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಅವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಉತ್ತರ ನೀಡುವವರು ವಿರಳ. ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿವಿದ್ದರೆ ಒಳಿತೆ ?

ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಏನಮ್ಮಾ ?

ಎಂಟು ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಗುವೊಂದು ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಮುಜುಗರಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದರೆ ''ಅದು ಗಾಳಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನಿಂದ ಸೋಂಕುವ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ. ಕಲುಷಿತ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಬರುತ್ತದೆಂದು ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಕೇಳಿಲ್ಲವಾ ?'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸುಮ್ಮನಿರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಪಾಲು ತಾಯಂದಿರು ಈ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಯಾಗಲಿ, ತಂದೆಯಾಗಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತರಿಸುವುದು, ಕಸಿವಿಸಿಗೊಳಗಾಗುವುದೇ ಅಧಿಕ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿ ಅಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸೋಂಕು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಯಾವುದಕ್ಕೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ ಉದಾತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅದು ಶರೀರದ ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೆಂದು, ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದೆಂದು ಖಂಡಿತ ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳಿರಲಿ, ಮಹಿಳೆಯಾಗಲಿ, ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ನಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಅಗತ್ಯ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ.

ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಅದೊಂದು ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆ. ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಇದು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತವಾದ ರಕ್ತ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸದ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮಾಡುವದರ ಮೂಲಕ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ಗೆ ಔಷಧ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಬರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅನ್ಯಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ವಿರಕೂಡದು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕುರಿತು ಭಯಪಡುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟು ವಿಷಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಸದಾ ಅವರನ್ನು ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿಡುವುದು ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ ? ಈ ರೀತಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಎಳೆತನದಿಂದಲೇ, ಭಯಕ್ಕೊಳಗಾಗದಂತೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದಾದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳೆಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ಶಾಪವಾದೀತೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ಮರೆಯಕೂಡದು.

ಪ್ರಪಂಚ ನಾಗಾಲೋಟದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಹಿಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಚುರುಕುತನ, ವಿಷಯ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಅಧಿಕಗೊಂಡಿದೆ. ಕಾರಣ ಎಂತಹ ವಿಷಯವಾಗಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಯಾದರು ತಿಳಿಸಬೇಕಾದದ್ದೆ. ಆದರೆ ಆಯಾ ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಯಾವ ವಿಷಯ, ಯಾರಿಗೆ. ಎಷ್ಟು ಹೇಳಬೇಕೊ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ವಿವರಿಸಿ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್. ಮೊದಲು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಂಡ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದುಂಟು. ಆದರೆ ಈಗ ಏಷ್ಯಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಕೋಲಾಹಲ ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಸಂಖ್ಯಾ ವಿವರದ ಪ್ರಕಾರ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿಯೇ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

ಅಧಿಕವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ೧೩ ನಿಮಿಷಕ್ಕೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ವೈರಸ್ ತಗುಲುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ೨,೦೦೦ ಇಸವಿಯ ಸುಮಾರಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕನೋ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೋ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾನೆಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅದು ನಗರವಾಗಲಿ ಹಳ್ಳಿಯಾಗಲಿ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆಂದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದರ ಕುರಿತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರವೇಶ, ಪರಿಣಾಮ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಕಸಿವಿಸಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು - ಎಂದು ಬಹಳ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಸಂಕೋಚಪಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಡ್ರಗ್ಸ್ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಕಂಡೋಮ್ಸ್ ಕುರಿತು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಪದ್ಧತಿ ಕುರಿತು ಹೇಳಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದ್ದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹೇಳುವುದೆಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಜವೆ! ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾದ, ಮೀರಿದ ವಿಷಯ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಇದ್ದರೆ ತಾನೆ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಬಂದೀತು. ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ದೇಶಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗವಾದೀತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾಲಕರು, ಪೋಷಕರು ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಲು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಮಾತು ಅವರಲ್ಲಿ ಭಯ ಮೂಡಿಸುವಂತೆ ಇರಕೂಡದು. ನಾವು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತೆ ಇರಬೇಕೆ ಹೊರತು ಅಡಗಿಸುವಂತಿರಬಾರದು. ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ



ಸುರಕ್ಷತತೆ ಬಗ್ಗೆ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಅವರವರ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೇಳುವುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯ.

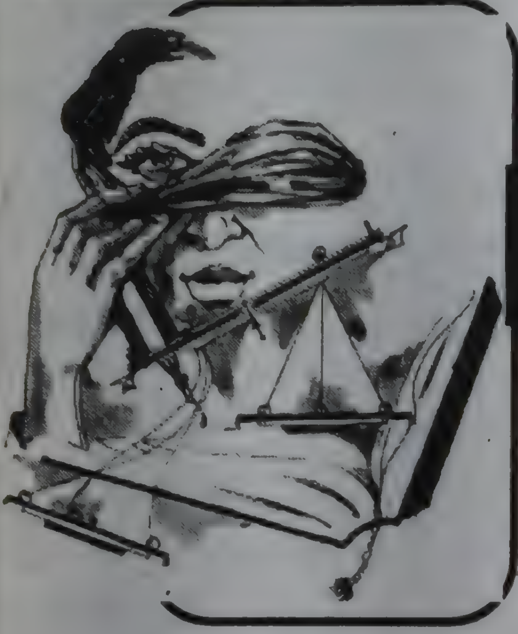
ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವರಣೆ

ಆರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಒಂದು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಅದು ತಮಗೆ ತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಾ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಳರಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕುರಿತು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಹುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಲೋಕದ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸೆಕ್ಸ್ ವಿಷಯ ಹೇಳಿದರೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದಾರುಣ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸ ಮಾಡಬೇಡಿಯೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಬಹುದು.

ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವಯಸ್ಸಿನ ಹಂತ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಘಟ್ಟ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕುರಿತು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಷಯ ಹೇಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವವರೆ ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸಗಳಿಗೆ, ಚಟಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗದಂತೆ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ನಂತಹ ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಒದಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯಾನುಸಾರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಇದು ಪ್ರತಿ ತಂದೆ - ತಾಯಂದಿರ ಕರ್ತವ್ಯವೂ ಹೌದು. ■



ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾಗಬೇಕಾದ ನ್ಯಾಯ ವೈದ್ಯ ಕಾನೂನುಗಳು - ೬

ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಗಳ ದುರ್ಭರ ಬದುಕು-IV

✍ ಡಾ| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ಬದುಕು ಬಹಳ ದುರ್ಭರವಾಗಿದೆ. ಇವನು ಇತರ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನ. ನಮ್ಮ ಕಾನೂನು ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಯನ್ನು ದ್ವಿತೀಯ ದರ್ಜೆಯ ಪ್ರಜೆಗಿಂತಲೂ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಶಾಸನ ಬದ್ಧ ಹಕ್ಕುಗಳು ಅವನಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ಒಂದು ಪಕ್ಷಿನೋಟವನ್ನು ಹರಿಸುವುದು ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ.

ಅಪಸ್ಮಾರವು ಒಂದು ಮನೋರೋಗವಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರಿಗೆ ಆಗಿರುವ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಲಘು ಪರಿಚಯ.

★ 'ಇಂಡಿಯನ್ ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್' ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿದ್ದುವಂತೆ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಶ್ರೀ ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ, ಶ್ರೀ ವಿ.ಪಿ.ಸಿಂಗ್, ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಪಿ.ವಿ. ನರಸಿಂಹರಾವ್‌ರವರಿಗೆಲ್ಲ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದೆ. ಮೊದಲ ಪತ್ರವನ್ನು ೧೯೮೭ರಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಯಿತು.

★ ಮೋಟಾರು ವಾಹನಗಳ ಕಾಯ್ದೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಾನೂನುಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

★ ೩-೧೨ - ೯೨ ರಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೭೪೨ ನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಕೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಕಾನೂನಿನ ರಾಜ್ಯ ಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ಆರ್. ಭಾರದ್ವಾಜ್ ಅವರು ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ''ಹಿಂದೂ ವಿವಾಹಕಾಯ್ದೆ - ೧೯೫೫ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ವಿವಾಹಕಾಯ್ದೆ- ೧೯೫೪ರಲ್ಲಿ ನಮೂದಿತವಾಗಿರುವ 'ಅಪಸ್ಮಾರ' ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೈಬಿಡಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಯಸಿದೆ. ಅಂತಿಮ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿದೆ'' ಸರ್ಕಾರವು ಈ ಬಗ್ಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಮುಖ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ..... ಆದರೆ ಬೆಕ್ಕಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಗಂಟೆ ಕಟ್ಟಲು ಆಗಿಲ್ಲ.

★ ಭಾರತೀಯ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಂಘ, ನಿಮ್‌ಹಾನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿತರರು ಈಗ ''ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದೆ''ಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರ ಒಂದು ಮನೋರೋಗವಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸೆಳವಿನೋತ್ತರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗೊಂದಲ ಅಥವಾ ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯನ್ನು ವಿನಾಯತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಚರ್ಚೆ :

★ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕಾನೂನು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ - ವೈದ್ಯರು, ಕಾನೂನು ನಿರ್ಮಾಪಕರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಜಾಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಅಗಾಧ ಕಂದರವೇ ಆಗಿದೆ.

★ ''ತಲೆಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಮಂತ್ರ'' ಎಂಬ ಪ್ರವೃತ್ತಿಹೋಗಬೇಕು. ಅಪಸ್ಮಾರಿಗನ ರೋಗಸ್ಥಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ರಾಜಕೀಯದ ಮೂಲಕ ಜಾರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಹೊಣೆ 'ಭಾರತೀಯ ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರ ಸಂಘ'ದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

★ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ, ಕೆನಡಾ, ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಕೀನ್ಯಾ, ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಂತಹ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಾನೂನು ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಮನೋರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಿಲ್ಲ. ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಆಧಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀಮಿಯಂ ತೆರಬೇಕಾದೀತು. ಅಷ್ಟೆ.

★ ಅಪಸ್ಮಾರಿಗನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ರೋಗಚರಿತ್ರೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ನೀಡಬೇಕು. ವಾಹನಚಾಲಿಸಲು ಸೆಳವುಮುಕ್ತ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಸೆಳವು ಮರುಕಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ೬ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಪರವಾನಗಿಯನ್ನು ರದ್ದುಪಡಿಸಬಹುದು. ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸೆಳವಿನ ಪ್ರಕರಣ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ - ಅವನನ್ನು ವಾಹನ ಚಾಲನೆಗೆ ಅನರ್ಹ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ನಿಯಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ ವಾಹನ ಚಾಲಿಸುವ

(೬೫ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟ!

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳು, ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಎಲ್ಲ ಎರಡೆರಡಿವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳೂ.... ಇವುಗಳ ಮಹತ್ವವೆಷ್ಟು? ಕೆಲಸವೇನು?

ಡಾ । ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರವಾಹಕನಾಳ, ಮೂತ್ರಾಶಯ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳವಿದೆ. ಈ ವ್ಯೂಹದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು. ಇವು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೊರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ :

ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡವು ಹುರುಳೀ ಬೀಜದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಉದರದ ಹಿಂಭಾಗದ ಗೋಡೆಗೆ ಆತುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮೆತ್ತನೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೆತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಸರಾಸರಿ ಗಾತ್ರವು ೧೧ x ೭ x ೩ ಸೆಂ.ಮೀ ನಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಡಮೂತ್ರ ಪಿಂಡವು ಬಲಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. (ಅಂದರೆ ಎಡಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಮೂತ್ರವಾಹಕ ನಾಳವು, ಬಲ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ನಾಳಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು) ನಮ್ಮ ಉದರದ ಬಲ ಮೇಲಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೊಡ್ಡದಾದ ಅಂಗ. ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಲ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರ ತರ್ಕ.

ಜೀವಾಧಾರಕ :

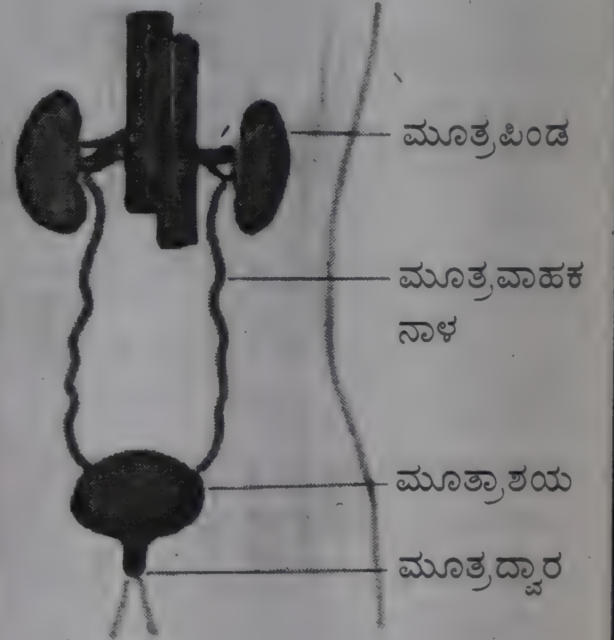
ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಾಧಾರಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ದೇಹದ ''ಸಂತುಲನ''ವನ್ನು (ಹೋಮಿಯೋ ಸ್ಟಾಸಿಸ್) ಕಾಪಾಡುವುದು.

ಸಂತುಲನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ನಮ್ಮ ಪುರಾಣಗಳಿಂದ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಬಹುದು. ಬ್ರಹ್ಮನು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ. ಮಹೇಶ್ವರನು ಲಯಕರ್ತ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿ-ಲಯಗಳ ನಡುವೆ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವವನು ವಿಷ್ಣು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ - ಅಧರ್ಮಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನೆಯಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಧರ್ಮ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಅವನು ಸದಾ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಾಚನಿಕ ನಾಳವು (ಅಲಿಮೆಂಟರಿ ಕೆನಾಲ್) ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕರುಳಿನ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶ ವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ನಾನಾ ತರಹದ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಪಾಯಕಾರೀ ವಸ್ತುಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ತ್ಯಾಜ್ಯನೀಯ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೋ ಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು (ನೈಟ್ರಾಜಿನಸ್ ಸಬ್‌ಸ್ಟೆನ್ಸಸ್) ಮುಖ್ಯವಾದವು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ಸೀಮಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು Bun (ಬ್ಲಡ್ ಯೂರಿಯಾ ನೈಟ್ರೋಜನ್) ಎಂಬ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ Bun ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚದಂತೆ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ಎಚ್ಚರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ Bun ಮುಂತಾದವನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತವೆ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು. ಹೀಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಸಂತುಲನ'ವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದ 'ವಿಷ್ಣು' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಕಾರ್ಯ :

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಘಟಕದ ಹೆಸರು ನೆಫ್ರಾನ್. ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೨.೫ ಲಕ್ಷ ನೆಫ್ರಾನ್ ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ನೆಫ್ರಾನಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ವಿಷ ವಸ್ತು ಭರಿತ ರಕ್ತವು ಬೋಮನ್ನನ ಕವಚದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ BUN) ಸೋಸುವಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸೋಸಲ್ಪಟ್ಟ ತ್ಯಾಜನೀಯ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ



- ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಹಾಗೂ ಅನಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೋಸಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು.
- ನೀರು ಜೀವ ದ್ರವ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ನೀರು ವಿಷವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ಉಳಿದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಲವಣ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳು ಬದುಕಿಗೆ ಅವಶ್ಯ ನಿಜ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಲವಣ-ಖನಿಜಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಹಾಗಾಗಿ ಅನಗತ್ಯ ಲವಣ-ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ.
- ರಕ್ತದ ಆಮ್ಲ-ಕ್ಷಾರ ಸಂತುಲನ (ಆಸಿಡ್-ಬೇಸ್ ಬ್ಯಾಲನ್ಸ್) ಮುಖ್ಯ. ರಕ್ತವು

ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ

ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ಸಂತುಲನವನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡಬಲ್ಲ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

• ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ಹೀಗೆ ಸಂತುಲನದ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಗಾತ್ರ (ವಾಲ್ಯೂಂ) ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಬೇಕಾದ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ADH ಮತ್ತು ಆಲ್ಡೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೂ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಷ್ಟು ADH, ಎಷ್ಟು ಆಲ್ಡೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ 'ಎರಿಥ್ರೋಪಾಯಿಟಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್-ಡಿಯ ಸಕ್ರಿಯ ರೂಪಕ್ಕೂ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡವೇ ಕಾರಣ. ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಎಂಬ ಬಹುಮುಖ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ಅಗತ್ಯ.

ವಿಫಲ :

''ಕಿಡ್ನಿ ಫೇಲ್ಯೂರ್ ಆಗಿದೆಯಂತೆ. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸ್ತಿದ್ದಾರಂತೆ. ಬೇರೆ ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಕಬೇಕಂತೆ. ಇಲ್ದಿದ್ರೆ ಸತ್ ಹೋಗ್ತಾರಂತೆ'' ಎಂಬ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು.

ಏನಿದು ಈ ಕಿಡ್ನಿ ಫೇಲ್ಯೂರ್?

ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ಅಥವಾ ಕಿಡ್ನಿ ಫೇಲ್ಯೂರ್.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಮೊದಲನೆಯದು ತೀವ್ರ ವೈಫಲ್ಯ. ಎರಡನೆಯದು ಬೇರೂರಿದ ವೈಫಲ್ಯ.

ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ತೀವ್ರ ವೈಫಲ್ಯ (ಅಕ್ಯೂಟ್ ರೀನಲ್ ಫೇಲ್ಯೂರ್) ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹಠಾತ್ತನೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೋಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ Bun ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿರಕ್ತ ಸ್ರಾವ, ತೀವ್ರ ಸುಟ್ಟಗಾಯ, ತೀವ್ರ ಗ್ಲಾಮೆರುಲೋ ನೆಫ್ರೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಪೈಲೊ ನೈಫ್ರೈಟಿಸ್ ಎಂಬುವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಮೂತ್ರ ಪ್ರವಾಹದ ಹರಿವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗಲೂ (ಉದಾ : ಮೂತ್ರವಾಹಕ ನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳು) ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೀವ್ರ ವೈಫಲ್ಯ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೀವ್ರ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿದರಾಯಿತು. ಬಹುಬೇಗ ವೈಫಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

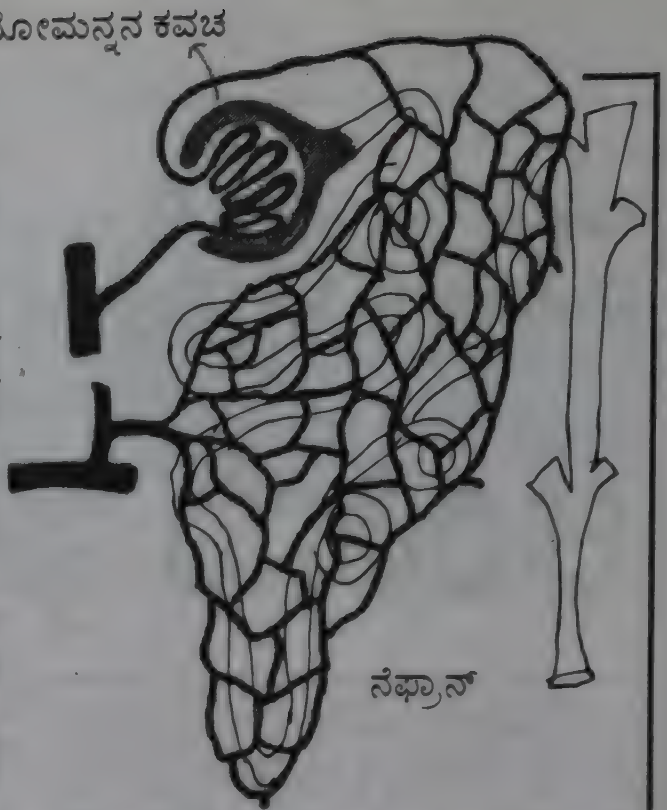
ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬೇರೂರಿದ ವೈಫಲ್ಯ (ಕ್ರಾನಿಕ್ ರೀನಲ್ ಫೇಲ್ಯೂರ್) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವೈಫಲ್ಯ ಏರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಒಂದೊಂದೇ ನೆಫ್ರಾನ್ ನಾಶವಾಗುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇರೂರಿದ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಗ್ಲಾಮೆರುಲೋ ನೆಫ್ರೈಟಿಸ್. ಇದರ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದ್ದು. ಅರೆಬರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು, ಪದೇ ಪದೇ ಮರು ಕಳಿಸುವ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸೋಂಕುಗಳು ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳ ಪರಮ ವೈರಿ. ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿರದ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ರೋಗಗಳು ವೈಫಲ್ಯ ಬೇರೂರಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳು. ಇವಲ್ಲದೆ ಸ್ವಯಂ ವಿನಾಶಕ ರೋಗಗಳು (ಆಟೋ-ಇಮ್ಯೂನ್ ಡಿಸೀಸಸ್) ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಲ್ಲುಗಳು - ಗಂತಿಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬೇರೂರಿದ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಮೂರು ಹಂತ :

ಬೇರೂರಿದ ವೈಫಲ್ಯವು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಉಳಿದ ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳು ಗಾತ್ರವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ ನಷ್ಟವಾದ ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಯಭಾರವನ್ನು ಹೊರುತ್ತವೆ. ಸುಮಾರು ೭೫% ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗುವವರೆಗೂ, ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿನಾಶವು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯು ನೆಫ್ರಾನ್ ನಾಶವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತ 'ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ನ್ಯೂನತೆ' (ರೀನಲ್ ಇನ್‌ಸಫಿಶಿಯನ್ಸಿ) ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳು ಕಲ್ಮಶ ಭಾರದಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. BUN ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ



ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾರಯುಕ್ತ ಮೂತ್ರ ನಿರ್ಮಾಣ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುವ ಕಾರಣ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶದ ಕೊರತೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಮೂರನೆಯ ಹಂತ ''ಯೂರೀರಕ್ತ'' (ಯುರೀಮಿಯ) ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಯೂರಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿಮೀರಿರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ೧೦% ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾರವು. ಹಾಗಾಗಿ ''ಅಲ್ಪಮೂತ್ರತೆ'' (ಓಲಿಗ್ಯೂರಿಯ) ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಂಶ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉಳಿಯಲಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಾಗಬಹುದು. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಸುಸ್ತು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿಮೀರಿ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಿದುಳುಗಳ ಮೇಲಾಗಬಹುದು.

ಇದುವೇ ''ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟ'' (ESRD = ಎಂಡ್ ಸ್ಟೇಜ್ ರೀನಲ್ ಡಿಸೀಸ್)

ESRD ತಲುಪಿದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೂರೇ ದಾರಿ!

೧. ಬದುಕಿರುವವರೆಗೂ ಕೃತಕ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಮೂಲಕ 'ಡಯಾಲಿಸಿಸ್'ಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವುದು.

೨. ಬದಲಿ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು.

೩. ಸಾವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವುದು!

ಸಂಬಂಧಗಳ ಅನುಬಂಧ



● ಸುನಂದಾ ಶಿ. ತಗಡಿಮಠ
ಧಾರವಾಡ

ಈ ಸಂಬಂಧಗಳೇ ಸೋಜಿಗ! ಹತ್ತಿರವಿದ್ದವರು, ಜೊತೆಯಾಗೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವವರು ನಮ್ಮವರಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೋ ದೂರದಲ್ಲಿರುವವರ ನೆನಪೊಂದು ಸಾಕು ; ಬದುಕೆಲ್ಲ ಜೊತೆ ನೀಡಬಲ್ಲುದು! ಮಾಮರವೆಲ್ಲೋ.... ಕೋಗಿಲೆಯೆಲ್ಲೋ ಏನೀ ಸ್ನೇಹಾ.... ಸಂಬಂಧಾ....ಎಲ್ಲಿಯದೋ ಈ ಅನುಬಂಧಾ !

ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿಯ, ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮಂದಿರ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ, ಗೆಳೆಯರ, ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಹೀಗೆ ನಮಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಸಂಬಂಧಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಅತೀ ಮಧುರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಪರಿಗಣಿಸಲು ಆಗದು. ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳು ಇವೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ತಂದೆ, ತಾಯಿಗೆ ಮೊದಲ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ, ಆಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಾದಾಗ ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಕಡೆಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪುಗಳು ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರೀ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕ ತಂಗಿಯರಲ್ಲಿ, ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ, ಒಳಜಗಳಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಅದರಿಂದ ನಮಗೆಯೇ ಲಾಭವಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಡವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಜೇನು ಗೂಡಿಗೆ ಜೇನು ನೊಣಗಳು ಮುಕ್ಕಿದಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಸುಲಭ-ಆದರೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತೀರಾ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ.

ಬೇರೆಯವರು ಕೊಡುವ ಕಷ್ಟ ಹಾಗೂ ನೋವುಗಳಿಗಿಂತ ನಮ್ಮವರು (ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಳು) ಕೊಡುವ ಕಷ್ಟಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನೋವು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿ, ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮ ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಾವು ಬಯಸಲಿ, ಬಿಡಲಿ, ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ, ಮುಂದೆ ಬರುವ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತಯಾರಿಯನ್ನು ಸಹ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಕೆಟ್ಟ ಮಗ ಅಥವಾ ಮಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಕೆಟ್ಟ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಬ್ಬ ತಂದೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಮಾನವಾಗಿ ನೋಡಬಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಒಬ್ಬ ಮಗನು ತಂದೆಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಲಾರ. ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೂವು ದುಂಬಿಯಂತೆ ಇರಬೇಕೆ ಹೊರತು ಹೂವು ಮುಳ್ಳಿನಂತೆ ಇರಬಾರದು.

ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ ದೊಡ್ಡದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನೇಹದಲ್ಲಿ ಬಂಧನಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧಿಕಾರ, ಸ್ವಾರ್ಥ ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹ ಎಂದೂ ಕೇಡನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಜವಾದ ಸ್ನೇಹವಾಗಿದ್ದರೆ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುರಿದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಳೆದು ಹೋಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸುಖ ಇನ್ನಾವ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲೂ ಇರಲಾರದು.

ತೀರಾ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಸಿವೆಯಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಕೊಟ್ಟರೂ ನಮಗದು ಸಾಗರದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟು, ಪದೇ ಪದೇ ಅಂಥದೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸಹಜವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಿಲ್ಲವೆಂದ ಮೇಲೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಿತ ಆಹಾರ, ಸಂತೋಷ, ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯರಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವುದು. ರೋಗಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಅಷ್ಟು ವೇಗದಿಂದ ಬಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸೇರಿನಷ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ತೊಲೆಯಷ್ಟು ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ಮೇಲು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲೇ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯ ಇದ್ದವನಿಗೆ ಆಸೆಯುಂಟು, ಆಸೆಯಿದ್ದವನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಉಂಟು.

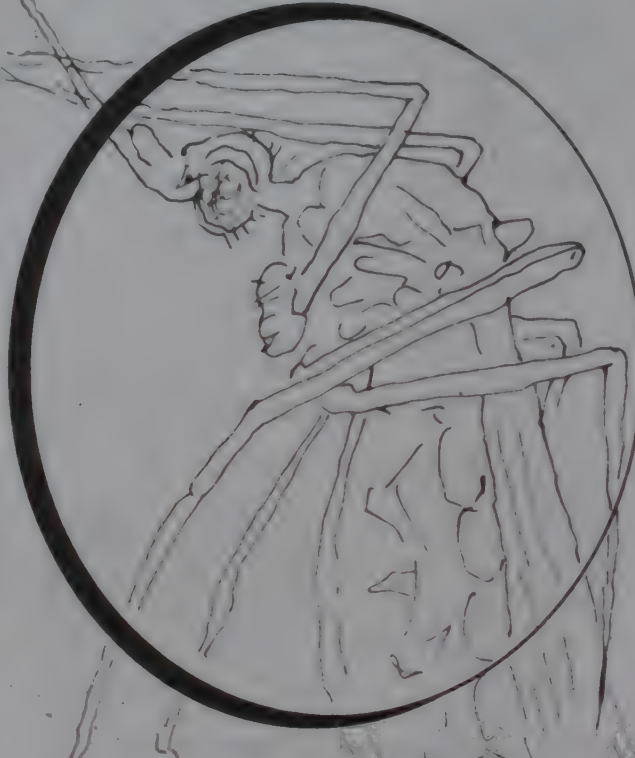
ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೂ ಒಬ್ಬರೇ. ಸಾಯುವಾಗಲೂ ಒಬ್ಬರೇ. ನಡುವೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಗಳು. ಈ ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಸಂಬಂಧಗಳು ಇಲ್ಲದೆಯೇ ನಾವು ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಾವು ಜೀವಿಸಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಿಡಿಸದ ಬಂಧ-ಸಂಬಂಧ- ಅನುಬಂಧ. ಬಾಳ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಪ್ರೇಮಾನುಬಂಧ. ದಿನವೂ ಸಿಹಿಜೇನ ಮಕರಂದ. ■

ಚಿತ್ರಚಿಂತ್ರಕ ಸೊಳ್ಳೆ !

ಇದರ ಹೆಸರು ಸೊಳ್ಳೆ. ಇದೊಂದು ಹಾರಾಡುವ ಪುಟ್ಟ ಜೀವಿ. ನೀವು ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಕಾರ್ಯ ನಿರತರಾದಾಗ, ದೀಪವಾರಿಸಿ ಮಲಗಿದಾಗ, ಬಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಕಾಯುವಾಗ, ನಿಧಾನ ವಾಗಿ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ತನ್ನ ಸೂಜಿಯಂಥಾ ಅಸ್ತ್ರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿ ರಕ್ತ ಹೀರಿಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ನೋವೂ ಗೊತ್ತಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಅದು ಅಲ್ಲಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪ ಹಾರಾಡುವಾಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅದರ 'ಗುಂಯ್' ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸೊಳ್ಳೆ. ಕೈಯಿಂದ 'ಫಟ್' ಎಂದು ಹೊಡೆದರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೀರಿದ್ದ ರಕ್ತವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಾರಿ ಅರೆಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸತ್ತು ಹೋಗುವ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದೆಂದು ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ 'ಗುಂಯ್'ಗುಡುವ ಸೊಳ್ಳೆಯೇ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ! ಇವು ಸಣ್ಣ ಜೀವಿಗಳಾದರೇನಾಯ್ತು? ಇವು ಕೂಡ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿವೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ, ಅತಿಸಾರದಂತಹ ಜೀವಕ್ಕೇ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತೀವೆ. ಇವು ಪರಿಶುದ್ಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪರಿಸರದಲ್ಲೆಂದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರದ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಕೊಳಕಾದ ನೀರು, ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡದ ಚರಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ಪರಿಸರವೇ ಇವುಗಳ ಅರಮನೆ.

ಇವು ರಕ್ತಪಿಪಾಸುಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರ ರಕ್ತಹೀರಿ ತಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದಿನವಿಡೀ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ, ರಾತ್ರಿ ಕತ್ತಲು ಆವರಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಗುಂಯ್‌ಗುಡುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿ-ಬಾಗಿಲುಗಳ ಮೂಲಕ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ದೆಗೆ ಸಂಚಕಾರ ತರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸೈನ್ಯ ಗುಂಯ್‌ಗುಡುವ ಸಮೂಹಗಾನ ಹಾಡುತ್ತ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇಸರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡಾದರೆ ನೀವು ಹೊಸಕಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ದಂಡು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಏನೂ



ಮಾಡಲಾಗದೇ ಒದ್ದಾಡುತ್ತೀರಿ. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳ ಕಾಟದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ, ನಿದ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾಗಲಾರಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಲವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೆ?!

ನಿಮಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ತೆರೆದಿಡಬೇಡಿ. ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ ತೆಳುವಾದ ಜಾಲರಿಯನ್ನು ಬಡಿಸಿಬಿಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತೆಳುವಾದ ಪರದೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ಆದರೆ ಪರದೆಯು ಗಾಳಿಗೆ ಹಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿರಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕರೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿಬಿಡಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕೊಳಚೆ, ನಿಂತ ನೀರು ಇದ್ದರೆ, ತಿಪ್ಪೆಯು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಪೊರೇಶನ್‌ಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

<u>ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛ</u>

<u>ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮಲ</u>

<u>ಪರಿಸರವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ</u>

<u>ತೆಳುವಾದ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಿ.</u>

<u>ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.</u>

● ಗೀತೂ

ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸೊಳ್ಳೆ ಓಡಿಸುವ ಅಸ್ತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಲೂಬಹುದು ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಗೋಡಿದರೆ, ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿಗಾಗಿ ಹೊರಹೋಗಿ ಮತ್ತೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಡಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದೀತು ! ಗಿಂಬಳ ತರಲಿಲ್ಲವೆಂದೊ, ಟೈಪಿಸ್ಟ್‌ಳೊಂದಿಗೆ ನಗುನಗುತ್ತ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದನೆಂದೊ, ಶಾಪಿಂಗಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಿಲ್ಲವೆಂದೊ, ಬೇಗ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದೊ.... ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಚಾಪೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆಸೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಗಂಡ, ಗೋಡೆಗೆಸೆದ ಚೆಂಡಿನಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಲಡಿ ಬಂದು ಬೀಳಲು ಹೆಂಡತಿಯ ಮೋಹಕ್ಕಿಂತ ಬಾಲ್ಕನಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಿರುವ ಭಯಂಕರ ಸೊಳ್ಳೆಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲವೆ?

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವ, ಊರನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಿಸುವ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸಲೆಂದೇ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಕ್ಲೀನಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದೂರಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ದುರಾಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛ ಸುಂದರ ಪರಿಸರದ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿರಿ. ಆಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಯಾವ ರೋಗಾಣುಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಬಾರವು. ❑

ಭಾಗ-೨

ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ ಮಾನವ ಸಹಜ ನಡವಳಿಕೆ

● ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ನಡುವೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸ್ವರೂಪ ಯಾವ ರೀತಿಯದ್ದು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿದೆ.ಆದರೆ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪರಿಚಯ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ-ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಡುವಿನ ಕಾಮ ಕೇಳಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ? ಅವರಿಗೆಂತಹ ಸುಖ ಸಿಗಬಹುದು? ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸುಖಕ್ಕಿಂತ ಅದು ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನ? ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಕಪೋಲ ಕಲ್ಪಿತ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹರಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮವೆಂಬುದು ಕುಚೋದ್ಯ ಮಾಡಲು, ಅವಹೇಳನ ಮಾಡಲು, ಆಡಿಕೊಂಡು ನಗಲು ಒಂದು ವಿಷಯ ಮಾತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಅಪರೂಪ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿ ಕ್ಷುದ್ರ ನಂಬಿಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿರಂಜಿತ ವರ್ಣನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.



ದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಕೈಗಳಿದ್ದವು. ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಗಳಿದ್ದವು...ಎರಡು ಜನನಾಂಗಗಳಿದ್ದವು''
-ಪ್ಲೇಟೋ, ಸಿಂಪೋಸಿಯಂ

ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

★ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮವು ಅನ್ಯಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಬದಲಿಯಲ್ಲ. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದೆ.

★ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅನ್ಯಲಿಂಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಟ್ಟದ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲರೋ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಖವನ್ನು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು.

★ ಅನ್ಯಲಿಂಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ರತಿಸ್ಥಾಯಿ(ಆರ್ಗಸಂ)ಯನ್ನು ತಲುಪದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.ಆದರೆ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

★ ಅನ್ಯಲಿಂಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ ಸಹಕಾರ ಅಗತ್ಯ. ಪುರುಷ ಸ್ವಭಾವತಃ ಅಹಂಕಾರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವನು ತನ್ನ ಸುಖದ ಕಡೆಗೇ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಸಂಗಾತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅವನು ತಿಳಿಯಲಾರ. ಹಾಗೆ ತಿಳಿದರೂ ಅದನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ''ಅಹಂ''ನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೂ ಸಮಾನರು. ಸಮ ಸುಖ ಅನ್ವೇಷಕರು. ಇಬ್ಬರೂ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು. ಈ ಒಂದು ಅಂಶ ಬಹುಶಃ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲುದು. ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚಿಗೆ ಕಾರಣ ಬಹುಶಃ ಎರಡಿರಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ತನ್ನ ಪರಿಧಿಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗಿ ಸುಖಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯ

ಗಂಡು ಗಂಡು ಲಿಂಗದ ಜೀವಿಯು ಎರಡು ತಲೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ಹೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡು ಪುರುಷ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಹೆಣ್ಣು ಹೆಣ್ಣು ಲಿಂಗವೂ ಸಹ ಎರಡು ತಲೆ ಎರಡು ಹೊಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಗಗಳ ಜೊತೆ ಎರಡು ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಮೂರನೆಯ ಲಿಂಗವಾದ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಜೀವಿಯೂ ಸಹ ಎರಡು ತಲೆ ಎರಡು ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಎರಡು ಜನನಾಂಗಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದವು. ಒಂದು ಗಂಡು ಜನನಾಂಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಣ್ಣು ಜನನಾಂಗವಾಗಿತ್ತು.

ಸ್ವತಂತ್ರ ಮನೋಭಾವ. ಎರಡನೆಯದು ತಾನು ಕೊಡಬಹುದಾದ ಸುಖಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳಲ್ಲ ಎಂಬ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ. ತನಗೆ ಸಿಗದ್ದು ಅವಳಿಗೇಕೆ ದೊರೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಸ್ವಾರ್ಥ- ಬಹುಶಃ ಈ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಸಮಾಜ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ.

★ ಅನ್ಯಲಿಂಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದಲ್ಲೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮುತ್ತಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತಾರೆ. ತೀಡುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಮರ್ದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮುತ್ತಿಡುತ್ತಾರೆ. ಚೀಪುತ್ತಾರೆ, ಮೃದುವಾಗಿ ಕಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸುತ್ತಾರೆ ,ತೀಡುತ್ತಾರೆ. ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ನೆಕ್ಕುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ಭಗವನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಾ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪರಸ್ಪರರಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಒರಟುತನವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನ್ಯಲಿಂಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವೇ ಪ್ರಧಾನ. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಭಗಾಂಕುರವೇ ಪ್ರಧಾನ. ಭಗಾಂಕುರ ಪ್ರಚೋದನೆ ಕೈಯಿಂದ ಆಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಯಿಯಿಂದಾಗಬಹುದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ವೈಬ್ರೇಟರ್' ಎಂಬ ಸಾಧನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

★ ಬಹಳ ಜನರು ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಶಿಶ್ನಗಳ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಿತ್ರ (ಬ್ಲೂ ಫಿಲಂ) ಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಿ ಶಿಶ್ನಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬದಲಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನಾಗಿ ಅವು ಸೂಚಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ವೈವಿಧ್ಯ ಅಪಾರ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹುರುಳಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪರಸ್ಪರ ಯೋನಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳಾಡಿಸಿ ಸುಖಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಶಿಶ್ನಗಳ ಬದಲಿ ಎಂಬಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮವು ಬದಲಿ ಶಿಶ್ನ-ಕೃತಕ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

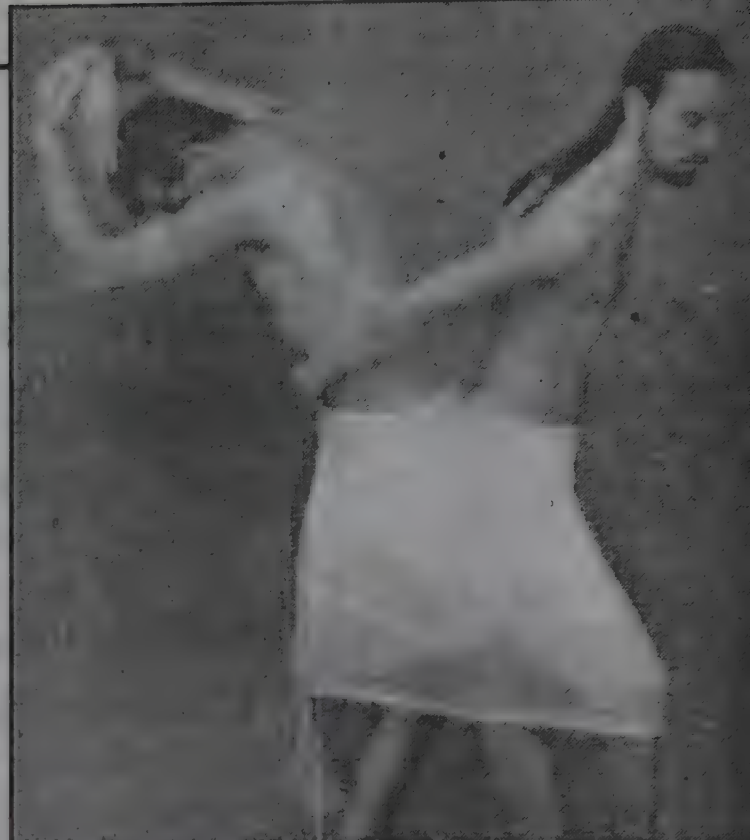
★ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರು ಮಲಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ತೀಡಿ ಸಂತೋಷಿಸುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ''ಹೆಣ್ ತೀಡುವಿಕೆ'' (ಟ್ರೈಬಾಡಿಸಂ) ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು.

★ ಅನ್ಯಲಿಂಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷನು ಸಕ್ರಿಯನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ತೋರುತ್ತಾನೆ. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದಲ್ಲೂ ಒಬ್ಬಳು ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ತೋರುತ್ತಾಳೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬಳು ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಾಂಶವಿಲ್ಲ. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ''ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ'' ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲ ಒಬ್ಬಳು ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ತೋರಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು ತೋರಬಹುದು. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಹೆಚ್ಚಲ್ಲ. ಯಾರೂ ಕಡಿಮೆಯಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೂ ಸರಿಸಮಾನರು.

★ ಅನ್ಯಲಿಂಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಭೀತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಈ ಭೀತಿಯಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಮಾತ್ರ **ಮತ್ತೊರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಳು. ಹಾಗಾಗಿ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಏನು ಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಮಾಡಬಲ್ಲಳು.** ಹಾಗಾಗಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ ನಿಜಕ್ಕೂ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡಬಲ್ಲದು.

★ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮವು ಅತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿದೆ. ಇದೊಂದು ಮಿಥ್ಯ. ಕಾಮ ಪ್ರಮಾಣ ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಸಲಿಂಗ ಪುರುಷ ಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವೇಚ್ಛತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅವರು ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಿಸಬಲ್ಲರು. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಅನ್ಯಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳೂ ಬಹುಶಯ್ಯಾ



''ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಜ್ಯೂಸ್ ಛೇದಿಸಿದನು... ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೂದಲಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಾಗೆ...''

\- ಪ್ಲೇಟೋ, ಸಿಂಪೋಸಿಯಂ

ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಲ್ಲರು. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನಡವಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆ.

★ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾವು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳೆಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಘೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆ ಈ ಹಿಂದೆಂದೂ ಬೀದಿಗಿಳಿದ ಉದಾಹರಣೆಯಿಲ್ಲ. 'ಫೈರ್' ಚಿತ್ರದ ಪರವಾಗಿ ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಮಹಿಳೆಯರು ಬೀದಿಗಿಳಿದು ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವುದು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈಗ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯೆತ್ತಿವೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರ ತರುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದು ಸ್ವೇಚ್ಛಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾರದು.

ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು :ಸಂಭೋಗದ ಉದ್ದೇಶ ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜ ಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶದ ಧರ್ಮಗಳೂ ಸಹ ಇಂತಹ ನಿಲುವನ್ನೇ ತಳೆದಿವೆ. ಸಂತಾನ ರಹಿತ ಸಂಭೋಗ ಸುಖವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವ, ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಅಡಿಗಲ್ಲು 'ಹೋಮೋ ಎಮೋಶನಲ್'

ಎಂಬುದು ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಕಾಮದ ಸ್ಥಾನ ಗಣನೀಯ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಶಯ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ? ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿದೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಹೋದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಲವು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

★ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವರ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮತೋಲನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಸಲಿಂಗ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಖಚಿತ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಇರುವ ಆಧಾರಗಳು ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಹವಾಗಿವೆ.

★ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ ಒಂದು ನರಬೇನೆ ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿತ್ತು. ಇವರ ಮಿದುಳು ಪಕ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ತಿರುಳು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯು, ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ೧೯೭೩ರಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೀರ್ಪು ನೀಡಿದೆ.

★ ಸಮಾನತೆ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಮೂಲ ಸೂತ್ರ ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಅಮೇರಿಕದ ಮನೋವೈದ್ಯೆ ಡಾ. ಶಾರ್ಲೆಟ್ ವೂಲ್ಫ್ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಹೆಣ್ಣೂ ಉಭಯ ಲಿಂಗಿ. ಪುರುಷನ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಅವಳಲ್ಲಿ ಭಗಾಂಕುರವಿದೆ. ತಾನು ಪರಿಪೂರ್ಣೆ. ಆದರೂ ಪುರುಷ ತನ್ನನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ನೀಡನು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನ ಹಂಗು ತನಗೇಕೆ? ತಾನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಈಕೆಯ ಅಭಿಮತ. ಇದುವೇ ''ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳ ಮೂಲಭೂತವಾದ'' (ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ ಲೆಸ್ಬಿಯನ್ ಐಡಿಯಾಲಜಿ)ಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯ.

ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಲಿಂಗ ಪುರುಷ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಆದರೆ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ ಕುರಿತಂತೆ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟೇ ಸಂಶೋಧನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. (ಈ ವೈಪರೀತ್ಯಕ್ಕೆ ಗಂಡಸೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದೆ?) ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಂಶಯಾತೀತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವಿಷಯ ಮಾತ್ರ ಖಚಿತ; **ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಬಲವಾದ ಬೇರಿದೆ. ಇದರ ರೆಂಬೆಕೊಂಬೆಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿವೆ. ಹೂಗಳು ಕಾಯಾಗಿ ಹಣ್ಣಾಗುವ ಕಾಲ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದೆ.........**

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು : ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮವೊಂದು ಅಸಹಜ ನಡವಳಿಕೆ ಎಂದು ಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯೋರ್ವಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವನ್ನೇ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿ ಬಯಸಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಹಿಂಜರಿಕೆಗೆ ಎರಡು ಕಾರಣ. ಮೊದಲನೆಯದು ಕುಟುಂಬದ ಭಯ. ಎರಡನೆಯದು ಸಮಾಜದ ಭಯ. ಹಾಗಾಗಿ ತಾನೋರ್ವ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಾನೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದೆಗೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಆತ್ಮವಂಚನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಆಕೆ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಈ ಸಮಾಜವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಎದುರಿಸಿಯಾಳು?

ಹೆಣ್ಣು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಹಳಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಗಂಡನ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ- ಅವಳು ಸದಾ ರಕ್ಷಣಾರ್ಹಳು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳು ಅಬಲೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಭಾವಿಸಿರುವ ಪರಿ........ ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬಾರದು. ಸದಾ ಗಂಡಿನ ಅಡಿಯಾಳಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಉದ್ದೇಶ. ಹೆಣ್ಣು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಪರತಂತ್ರಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಕೆಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹದಿಹರಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹೊರತಲ್ಲ. ಗಂಡಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ದುಡಿಯಬಲ್ಲಳು. ೦ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಗಿಂತ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮಹಿಳೆಯು ತಾನೋರ್ವ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ-ಸಮಾನತೆ ಬಯಸುವ, ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ ಲೆಸ್ಬಿಯನ್ ಐಡಿಯಾಲಜಿ ಹೊಂದಿರುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮಹಿಳೆಯು, ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನ ಯಾವುದೇ ನೆರವನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಮೊದಲ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರು. ಇಂತಹವರು ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕು ಚಲಾಯಿಸಲು ಬೀದಿಗಿಳಿಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಕಾಮಿಗಳು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ''ಮದುವೆ-ಸಂಸಾರ''ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಹಿಂದೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳು ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವಂಥವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರು ತೋರಿಕೆಗಾಗಿ ಅನ್ಯಲಿಂಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಸುಖಿಸುವುದು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದಲ್ಲೇ ! ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ''ಉಭಯ ಲಿಂಗಿ''ಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಅನ್ಯಲಿಂಗ ಕಾಮ ಹಾಗೂ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಬಯಸುವ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಉಂಟು. ಈ ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ- ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೆದರುವಂತಹವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಫೈರ್ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎರಡೂ ಮಹಿಳಾ ಪಾತ್ರಗಳು ಈ ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಉಭಯ ಲಿಂಗ : ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವೊಂದು ವೈಪರೀತ್ಯ ಕಾಮ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್, ಕಿನ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಅಮೇರಿಕದ ಮನೋವೈದ್ಯ ಡಾ। ಶಾರ್ಲೆಟ್ ವೂಲ್ಫ್ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಪರವಾಗಿ ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಮನುಷ್ಯನು ಜನ್ಮತಃ ಉಭಯ ಲಿಂಗಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ/ಳೆ. ಅವರು ಬೆಳೆಯುವ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ, ಅವರು ಸೂಕ್ತ ಸಂಗಾತಿಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ಯಲಿಂಗ ಕಾಮ (ಹೆಟೆರೋಸೆಕ್ಸುಯಾಲಿಟಿ) ವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ (ಹೋಮೋಸೆಕ್ಸುಯಾಲಿಟಿ)ವನ್ನು ಪಾಲಿಸ ಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಉಭಯಲಿಂಗ ಕಾಮವನ್ನು (ಬೈಸೆಕ್ಸುಯಾಲಿಟಿ) ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮನೋಭಾವ: ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಮನೋಭಾವ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮವೊಂದು ಅಸಹಜ, ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಎಂಬ ನಿಲುವು. ಎರಡನೆಯದು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಹೇಳನ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಉಪೇಕ್ಷೆ.

ಈ ಎರಡನೆಯ ನಿಲುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಪುರುಷಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜವು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಸಲಿಂಗ ಪುರುಷ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ನಿಲುವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ.

ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ, ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ವಿರಳವಾಗಿ ದಾಖಲೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಸ್ ಮತ್ತು ರೋಂನಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದವು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಶಯಾತೀತ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕದ ಮೊಹಾವ ಇಂಡಿಯನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಮಾನ್ಯತೆಯಿದ್ದದ್ದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಮಧ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಲಿಂಗ ಪುರುಷ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪುಲ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಲಿಂಗ ಪುರುಷ ಕಾಮಿಗಳಿಗೆ ಅಂದಿನ ಯುರೋಪ್ ಖಂಡದ ಬಹುಪಾಲು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣ ದಂಡನೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಶಿಕ್ಷೆ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆತ ಉದಾಹರಣೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ೧೯೩೦ರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ನಗರವೊಂದರಲ್ಲೇ ಸಲಿಂಗ ಪುರುಷಕಾಮಿಗಳ ಮೇಲೆ ೭೦೦ ಮೊಕದ್ದಮೆಗಳನ್ನು ಹೂಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅಷ್ಟೇಲ್ಲ ಏಕೆ? ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಭಾರತವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಸಂಹಿತೆ ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೭ ಅಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಪುರುಷ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ನೇರ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಆದರೆ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮೌನ ವಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಪರಾಧ ಸಾಬೀತಾದ ಸಲಿಂಗ ಪುರುಷ ಕಾಮಿಗೆ ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ದಂಡದೊಡನೆ ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ಸಜೆಯಾಗಬಹುದು.

ಆಧುನಿಕ : ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಚೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಯುದ್ಧಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

★ ಮೊದಲನೆಯ ಯುದ್ಧ-ಈ ಸಮಾಜ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

★ ಎರಡನೆಯ ಯುದ್ಧ-ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ ಸಹಜ. ಅದನ್ನು ಈ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪಬೇಕು ಎಂಬುದರತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ.



''ಅವರು ಪುನಃ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಒಬ್ಬರ ಕೊರಳನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಳಸಿದರು. ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಮತ್ತೆ ಒಂದಾಗಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕನಸ ಕಂಡರು...'' – ಪ್ಲೇಟೋ, ಸಿಂಪೋಸಿಯಂ

ಈ ಎರಡು ಯುದ್ಧಗಳು ಬಹುಶಃ ೧೯೨೦ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದವು. ರ್‍ಯಾಡ್‌ಕ್ಲಿಫ್‌ಹಾಲ್‌ರವರು ''ದಿ ವೆಲ್ ಆಫ್ ಲೋನ್ಲಿನೆಸ್'' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಇದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ ಅಂದು ಬಹುಟೀಕೆಗೆ ಒಳಗಾಯಿತು. ಇಂದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ ಲೆಸ್ಬೆಯನಿಸಂ' ಚಳುವಳಿ ಬಲವಾಗಿದೆ. ಆಯಾ ದೇಶದ ಚುನಾವಣೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಷ್ಟು ಸಶಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಸ್ಪೇಯಿನ್ ದೇಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಎನ್ನುತ್ತಿವೆ. ಉಳಿದ ದೇಶಗಳು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮವನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿವೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಚಳುವಳಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಈಗ........

ಬಹುಶಃ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಿರಂಗ ಚರ್ಚೆ, ಫೈರ್ ಚಿತ್ರದ ಕಾರಣ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ.

ಅಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಸರಿ, ನಾವು 'ಫೈರ್' ಚಿತ್ರತಂಡವನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಲೇಬೇಕು.

* * *

ನಾವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತೇವೆ ?

ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ ?

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶವೇನು ?

ಈ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದ, ಎಲ್ಲಾ ದೇಶದ, ಎಲ್ಲಾ ಜನಾಂಗದ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಾಡಿವೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಧರ್ಮಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡವು. ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮ ಮೊದಲೆರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೂರನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ವಿಸ್ತೃತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಿವೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಧರ್ಮ ನೀಡುವ ಗೋಜಲಿನ ಉತ್ತರ ನಮಗೆ ಅನಗತ್ಯ. ಬದಲಿಗೆ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ಬದುಕು: ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ವಿದ್ಯೆ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು. ಹಣಗಳಿಸುವುದು. ಮದುವೆ ಯಾಗುವುದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಅವರನ್ನು ಓದಿಸಿ ಸ್ವತಂತ್ರರನ್ನಾಗಿಸುವುದು. ಒಂದು ದಿನ ಸಾಯುವುದು - ಇದೇ ಬದುಕು.

ಒಂದು ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ಬದುಕಿನ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಜಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖ ಪಡಬೇಕೆಂಬ ಅದಮ್ಯ ಆಸೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ 'ಸುಖ' ಎನ್ನುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕಿನ ಮೂಲ ಬೇರು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಆದಿಮಾನವ : ಬದುಕಿನ ಬಗೆಗೆ ಮೇಲೆ ನೀಡಿದ ವಿವರಣೆ, ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು

ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸ್ಥಿರ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆದಿಮಾನವನ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶ ಏನಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು? ನಮ್ಮ ಹಾಗೆ ಇದ್ದಿರಬಹುದೆ? ಅಥವಾ ನಮಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದೆ?

★ ಆದಿಮಾನವನ ಮೊದಲ ಉದ್ದೇಶ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದು ಬೆಳೆದು ಸಶಕ್ತನಾಗುವುದು.

★ ಸಶಕ್ತ ಮಾನವನ ಎರಡನೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.

★ ಸಂಭೋಗ-ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಹೆಣ್ಣಿಗಾಗಿ ಇತರ ಮನುಷ್ಯರೊಡನೆ ಹೋರಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅನೇಕ ಸಲ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು.

★ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು.

ಇವು ಆದಿಮಾನವ ಗಂಡಿನ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಆದಿಮಾನವ ಹೆಣ್ಣು "ತನಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡಬಲ್ಲ, ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲ, ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ವಹಿಸಬಲ್ಲ" ಗಂಡನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಳು. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೂ ಹೊಂದುವ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಳು.

ಸಮಾಜ : ಆದಿಮಾನವ ಗಂಡಿನ ಕೊನೆಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸೋಣ. ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಿದ್ದರಲ್ಲವೇ ಬದುಕು! ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲ ಹುಲಿ, ಸಿಂಹ ಮುಂತಾದ ಹಿಂಸ್ರ ಪಶುಗಳು ಅಪಾರವಾಗಿದ್ದವು. ಅವನ್ನು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಗೆಲ್ಲುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ಗುಂಪಿನ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

ಜಿಂಕೆ, ಕಾಡುಕೋಣ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗಿಂತ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿರುವಂತಹವು. ಇವನ್ನು ಏಕಾಂಗಿ ಕೊಲ್ಲುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಗುಂಪಿನ ಅಗತ್ಯ ಅವನಿಗುಂಟಾಯಿತು.

ಆದಿಮಾನವನು ಸುಮಾರು ೧೫೦ ಜನರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆಮಾರಿ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಈ ಸಂಘ ಜೀವನ ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದ ರಚನೆಗೆ ಬೀಜವಾಯಿತು.

ಕಾಮ : ಕಾಮ ಮತ್ತು ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯು ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಕಾಮವು ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಖದ ಆಮಿಷವನ್ನು ಒಡ್ಡಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು-ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆ-ಜೀವವಿಕಾಸವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆದಿಮಾನವನ ಬದುಕಿನ ಮೂಲ ಸ್ರೋತವೂ ಸುಖ ಪಡುವುದೇ ಆಗಿತ್ತು.

ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಉದ್ದೇಶ ಜೀವ ವಿಕಾಸ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೀವಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂತಾನವನ್ನು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಭೂಮಿಕೆಯನ್ನು ಸದಾ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಸಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಬಯಕೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಅವನು ಅರಸುವ **ಹೆಣ್ಣು ಸುಂದರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಶಾಲ ಜಘನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಹೆರಬಲ್ಲಳು.**

ಪ್ರಕೃತಿಯು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ಗಂಡನ್ನು ಹುಡುಕಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಶಕ್ತಿವಂತ ಆಹಾರ ಸಂಪಾದಿಸಬಲ್ಲ, ಶಕ್ತಿಯುತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲ. ಇಂತಹವನು ಇಬ್ಬರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಬಲ್ಲನು.

ಹೋರಾಟ : ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿಯಾದಾಗ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಮಿಲನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹೋರಾಟವೇ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಗಂಡಸು ಗುಂಪಿನ ಸುಂದರಿಯನ್ನು ಕೂಡಬಯಸಿದರೆ, ಸುಂದರಿಯು ಸಶಕ್ತ ಗಂಡನ್ನು ಸೇರಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇವರನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಗುಂಪಿನ ಇತರ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳೂ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿದ್ದವರಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ದುರ್ಬಲರಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ದುರ್ಬಲರಿಗೂ ಕಾಮವಿರುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೆ!

ಗಂಡಸರು ಒಂದೆಡೆ, ಹೆಂಗಸರು ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ "ಹಣೆ ಬರಹವನ್ನು" ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿರ ಬಹುದು. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊರತೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಸಹಾನುಭೂತಿಗಳು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಅಡಿಗಲ್ಲುಗಳಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು.

ಗುಂಪಿನ ನಾಯಕನಿಗೆ ಈ ಅರಾಜಕತೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದನಿಸಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಗಂಡಿಗೆ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ ದಿನ ದಿನ ನಡೆಯುವ ಅನಗತ್ಯ ಹೋರಾಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಹುಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ 'ಮದುವೆ' ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಜಾರಿಗೆ ತರಲೆತ್ನಿಸಿರಬಹುದು.

ಮದುವೆಯನ್ನು ಬಹುಶಃ ಗಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣೇ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಅದುವರೆಗೆ ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿತು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಅವಕಾಶವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಗುಂಪಿನ ಆಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ತಾಯಿ ಯಾರೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ತಂದೆ ಯಾರೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಈ ಹೊಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ತಂದೆ ಯಾರೆಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ತಂದೆಯಾದವನಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವಾಗ ಗಂಡಸಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬಂದಿತೋ, ಆವಾಗ ಅವನು ಆಸ್ತಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಬದುಕಿಗಾಗಿ ಯೋಜನಾಬದ್ಧ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು-ಮದುವೆಯೊಡನೆ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಭದ್ರವಾಯಿತು. ಕುಟುಂಬದೊಡನೆ ಸಮಾಜ ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲವಾಯಿತು.

ಮದುವೆ-ಕುಟುಂಬ-ಸಮಾಜ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಹಲವು ಕಾಯಿದೆ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಒದಗಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಜನರು ಈ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಎದುರು ಮಾತನಾಡದೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ದೇವರನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಒದಗಿತು. ಇವರು ರೂಪಿಸಿದ ಕಾಯಿದೆ ಕಾನೂನುಗಳು ದೇವವಾಣಿಗಳಾದವು. ಹೊಸ ಹೊಸ ಧರ್ಮಗಳು ಉದಯಿಸಲಾರಂಭವಾದವು.

ಆಧಾರ : ಇದುವರೆಗೂ ನೀಡಿದ ವಿವರಣೆ ಕಟ್ಟು ಕಥೆಯಲ್ಲ. ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಊಹೆ ಎಂದೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ

ಆಧಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಇಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು ೨೫೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಪ್ಲೇಟೋ' ಎಂಬ ದಾರ್ಶನಿಕನಿದ್ದನು. ಈತ 'ಸಿಂಪೋಸಿಯಂ' ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದು ಇಂದಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅಂದು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ''ಮೂರು ಲಿಂಗಗಳು ಇದ್ದವು''.



ಈ ಮೂರು ಅಂಗಗಳ ಜೀವಿಗಳು ಸುಖವಾಗಿದ್ದವು. ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿದ್ದವು. ಯಾರಿಗೂ ತಲೆಬಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇದು ದೇವರಾಜ ಸ್ಯೂಸನಿಗೆ ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ತನ್ನ ಖಡ್ಗದಿಂದ ಈ ಮೂರು ಲಿಂಗ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಛೇದಿಸಿದನು. ಗಂಡು ಗಂಡು ಜೀವಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಒಂದು ತಲೆ ಒಂದು ಹೊಟ್ಟೆ ಎರಡು ಕೈ ಎರಡು ಕಾಲು ಒಂದು ಪುರುಷ ಜನನಾಂಗ ಹೊಂದಿದ ಜೀವಿರೂಪುಗೊಂಡಿತು. ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗ ಹೊಂದಿದ ಜೀವಿಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ತ್ರೀ ಲಿಂಗ ಛೇದನದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವು. ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಲಿಂಗ ಛೇದನದಿಂದ ಒಂದು ಗಂಡು ಜೀವಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಜೀವಿ ರೂಪುಗೊಂಡವು. ಈ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ''ಇನ್ನು ಮೇಲಾದರೂ ನೀವು ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ. ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಹೆದರಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ದೇವತೆಗಳ ಮಾತನ್ನು ಪಾಲಿಸಿರಿ'' ಎಂದು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದನು.

ಸ್ಯೂಸನ ಈ ಕೃತ್ಯದಿಂದ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಅನ್ಯಾಯವಾಯಿತು. ಗಂಡು ಭಾಗವು ತನ್ನ ಹೆಣ್ಣು ಭಾಗವನ್ನು ಹುಡುಕ ಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಕಂಡ ಕಂಡ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿ, ಇದು ನನ್ನ ಅರ್ಧ ಭಾಗವೇ? ಇದು ನನ್ನ ಬೇರೆಯಾದ ಪ್ರೀತಿಯೇ? ಎಂದು ಅಲೆಯ ಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಗಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಲಂಪಟತನ- ಬಹು ಶಯ್ಯಾ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಆರಂಭ ವಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಇನ್ನೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಗಂಡು ಗಂಡು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಹೆಣ್ಣು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವು ತಮ್ಮ ಉಳಿದ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿ ಸುಖಿಸಲಾ ರಂಭಿಸಿದವು. ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಲಿಂಗದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಜೀವಿಗಳು ಸುಖವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವು ಸದಾ ಕಳೆದುಹೋದ ತಮ್ಮ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದರಲ್ಲೇ ಮಗ್ನವಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಇವರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಹೆಣ್ಣು ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಗಂಡು ಗಂಡು ಲಿಂಗದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಜೀವಿಗಳು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲೂ ಗಂಡುಗಂಡು ಲಿಂಗದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಜೀವಿಗಳು ನಾಯಕರಾಗಲು ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಆಳಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಯೋಧರಾಗುವ ಯೋಗ್ಯತೆ ಅವರಿಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆಂದು ಪ್ಲೇಟೋ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ : ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಸ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯಲಿಂಗ ಕಾಮ, ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಮತ್ತು ಉಭಯಲಿಂಗ ಕಾಮ. ಈ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಕಾಮ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ತನ್ನ 'ಸಿಂಪೋಸಿಯಂ'ನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ ಪ್ಲೇಟೋ.

ಅನೇಕ ಗ್ರೀಕ್ ದೇವತೆಗಳು ಹಾಗೂ ಗ್ರೀಕ್ ವೀರರು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಸ್ಯೂಸ್, ಹರ್ಕ್ಯುಲಿಸ್, ಪೊಸೈಡಾನ್, ಅಖಿಲಸ್ ಮುಂತಾದವರೆಲ್ಲ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದರು.

ಗ್ರೀಕ್‌ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ, ಸಲಿಂಗ ಪುರುಷ ಕಾಮದ ವಿವರಣೆಗಳಿವೆ. ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ. ಇವರೆಡಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದು ಶಿಶುಕಾಮ. ಮದುವೆಯಾದ ಗಂಡಸರು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾಗಿತ್ತು.

ರೋಮನ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆರಂಭ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಕಾನೂನು ಬದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳು ಮದುವೆಯಾಗಿ ದಂಪತಿಗಳಂತೆ ಬಾಳ ಬಹುದಿತ್ತು. ಅಂದಿನ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಅಂದಿನ ಕಾನೂನು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿತ್ತು. ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ವಿವಾಹವು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತೋ ಹಾಗೆಯೇ, ಉಚ್ಚ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ನೀರೋನಂತಹ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅನೇಕ ಚಕ್ರವರ್ತಿಗಳು ಗಂಡಸರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸುಖದ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವು ''ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳಿಗೆ'' ಬಂದಿರಬಹುದು. ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿರಬಹುದು. ರಾಜನ ಮನವೊಲಿಸಿ ಕಾನೂನಿನ ಮೂಲಕ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿರಬಹುದು. ಇದು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಸ್ಯೂಸನ ಖಡ್ಗ

ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವು ಪ್ಲೇಟೋವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ರೋಮನ್ನರ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. 'ವಿವಾಹ'ದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನಗಾಣಿಸಲು ಗ್ರೀಕ್-ರೋಂ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದವಾದರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಫಲವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಹೊಡೆತ ಬಿದ್ದದ್ದು ಕ್ರೈಸ್ತ ಧರ್ಮ ಉಗಮವಾದ ನಂತರ. ಸಂತ ಅಗಸ್ಟಿನ್ ಮತ್ತು ಸಂತ ಅಕ್ವಿನಾಸ್‌ರವರ ಬರಹಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ''ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗದ ಕಾಮ, ಕಾಮವೇ ಅಲ್ಲ'' ಎಂದು ಸಾರಿದರು. ಅಂತಹ ಕಾಮ ಅರ್ಥಹೀನವಾದದ್ದು, ವಿಕೃತವಾದದ್ದು, ಖಂಡನಾರ್ಹವಾದದ್ದು ಎಂದರು. ಅಂದಿನ ಕಾನೂನು ಅವರಿಗೆ ಮರಣ ದಂಡನೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸಿತು.

ವಿವಾಹದ ಉದ್ದೇಶ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆ ಯಾಯಿತು. ಸುಖಪಡುವಿಕೆ ಕನಿಷ್ಠವಾಯಿತು. ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳ ನಡುವೆಯಿದ್ದ ''ಹೋಮೋ ಎಮೋಶನಾಲಿಟಿ'' ವಿವಾಹವಾಗುವ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ವಿವಾಹ : ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವು 'ಹೋಮೋ ಎಮೋಶನಲ್' ತತ್ವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

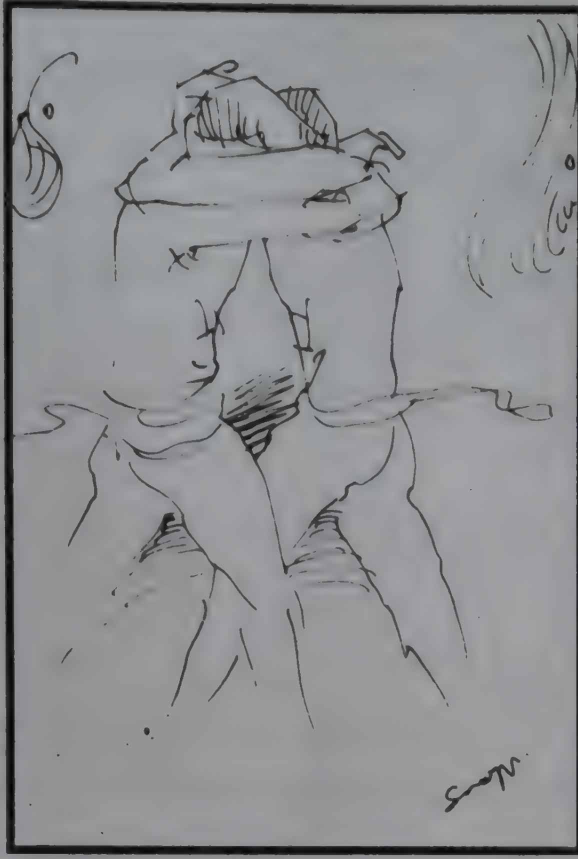
ಇಂತಹ ಸಮಭಾವ ಅನ್ಯಲಿಂಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ?

ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು ಎಂದರು ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು. ಅದಕ್ಕೆ ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಇದಕ್ಕೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬರೂ ಬದ್ಧರಾಗಬೇಕೆಂದರು. ಹಾಗೆಂದು ಅಗ್ನಿಯ ಮುಂದೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ವೈದಿಕ ವಿವಾಹದ ಪ್ರಧಾನ ಘಟ್ಟ ಸಪ್ತಪದಿ.

ವರನು ವಧುವಿನ ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅಗ್ನಿಗೆ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯ ಏಳು ರಾಶಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟಾಗ ''ಇಷ್ಟ ಏಕಪದೀ ಭವ, ಸಾಮಾಮನುವ್ರತಾ ಭವ; ಪುತ್ರಾನ್ ವಿಂದಾವಹೈ; ತೇ ಸಂತು



ಜರದಷ್ಟಯಃ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಸಾಕುವವಳಾಗು. ನನ್ನ ವ್ರತಗಳೇ ನಿನ್ನ ವ್ರತಗಳಾಗಲಿ; ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯೋಣ. ಅವರೆಲ್ಲ ಮುದುಕರಾಗುವವರೆಗೆ ಬದುಕಿರಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ.

ಎರಡನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡುವಾಗ ''ಊರ್ಜೆ ದ್ವಿಪದೀಭವ'' ಎರಡನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡುತ್ತಾ ಶಕ್ತಿವಂತಳಾಗು ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ.

ಮೂರನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡುವಾಗ ''ರಾಯಸ್ಪೋಷಾಯ ತ್ರಿಪದೀಭವ'' ಐಶ್ವರ್ಯ ವರ್ಧಕಳಾಗು ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡುತ್ತ ''ಮಾಯೋಭವ್ಯಾಯ ಚತುಷ್ಪದೀಭವ'' ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥವಳಾಗು ಎಂದು ವಿನಂತಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಐದನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡುತ್ತ ''ಪ್ರಜಾಭ್ಯಃ ಪಂಚಪದೀಭವ'' ನಮ್ಮ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪಾಲಿಸುವಂಥವಳಾಗು ಎಂದು ಬೇಡುತ್ತಾನೆ.

ಆರನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡುತ್ತ ''ಋತುಭ್ಯಃ ಷಟ್‌ಪದೀ ಭವ'' ಋತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡು ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಏಳನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡುತ್ತ ''ಸಖಾ ಸಪ್ತಪದೀಭವ'' ಏಳನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯಾಗು'' ಎಂದು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಈ ವಿಧಿಯ ನಂತರ ವಧೂವರರು ದಂಪತಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗಾರ್ಹಸ್ಪತ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಈ ಕೂಡಿಕೆಗೆ ಅಗ್ನಿಯು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಕ್ಷಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಅವರು ಬದುಕಿರುವವರೆಗೂ ಆರದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿವಾಹ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈದಿಕ ವಿವಾಹ ಪದ್ಧತಿಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೇಲೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಸಪ್ತಪದಿಯ ಏಳನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ''ಏಳನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡುತ್ತಾ ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯಾಗು'' ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವಾಗಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಗೆಳೆಯರ ನಡುವೆ ಮಾತ್ರ. ಅಂತಹ ಸಮಾನತೆ ಸೌಹಾರ್ದತೆಗಳನ್ನು ವಿವಾಹ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಸಪ್ತಪದಿಯನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಮಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ವಧೂವರರಿಗೆ ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಯಾರೂ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ..... ಮಂತ್ರ ತನ್ನ ಅರ್ಥದೊಡನೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ......

ಹಾಗಾಗಿ ಕಾಮವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರು ಎತ್ತು ಕೋಣಗಳಾಗಿ ಒಬ್ಬರು ಏರಿಗೆ ಎಳೆದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ನೀರಿಗೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹವರು ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಾಗಬಲ್ಲರು.

* * *

ಇದುವರೆಗೂ ಮನದೊಳಗೆ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಬೆಂಕಿ ಈಗ ಹೊರಗೆ ಬಂದಿದೆ. ದೀಪಾ ಮೆಹತಾರವರ 'ಫೈರ್' ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ರಜನೀಗಂಧಾ, ರಜಿಯಾ ಸುಲ್ತಾನದಂತಹ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ.....

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಬೆಳೆದು ಬಂದ ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ. ಇಂತಹ ದಾಖಲೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಗಳಿವೆ.

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮೀಳ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹೆಂಗಸರೇ ಇದ್ದರಂತೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಈ ದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರು ಪಕ್ಕದ ದೇಶದ ಗಂಡಸರೊಡನೆ ಕೂಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಗರ್ಭವತಿಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಅದನ್ನು ತಾವೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಗಂಡು ಮಗುವಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಪಕ್ಕದ ದೇಶದವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು..... ಇಂತಹ ಸ್ತ್ರೀ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ ಇದ್ದಿರಲೇಬೇಕು.

ವಾತ್ಸಾಯನನ ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ, ಕೌಟಿಲ್ಯನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ, ವರಾಹ ಮಿಹಿರನ ಬೃಹತ್ ಸಂಹಿತದಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಶಿಲ್ಪಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದ್ದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ದಾಖಲೆಯಿದೆ.

ರಾಧಾವಲ್ಲಭಿ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಕಥೆಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಅಬಿಸೀನಿಯದ ಗುಲಾಮರ ವಂಶಜರು ಇಂದಿಗೂ ಗುಜರಾತಿನ ಗಿರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಾರ ಆಸ್ತಿಯು ಬರುವಂತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮದುವೆಯನ್ನು ಕುರಾನಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಜೊತೆಗೆ ಓರ್ವ ''ಹಂಜೋಲಿ'' (ಸಹಚಾರಿಣಿ) ಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಕೆ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಯಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಕೆಯ ಬದುಕಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಅಮೃತ ಶೇರ್ ಗಿಲ್ ತಾನು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಘೋಷಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಗೋಗಿ, ಹೆಲೆನ್ ಮತ್ತು ಮೇರಿ ಲೂಯಿಸ್ ಎಂಬ ಮೂವರು ಸಂಗಾತಿಗಳು ಅವಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದರು. ತನ್ನ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯರ ನಗ್ನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಆಕೆ ರಚಿಸಿದ್ದಾಳೆ.

೬೦ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ರಾಜಸ್ಥಾನೀ ಲೇಖಕ ವಿಜಯ್ ಧನ್‌ದೇತ ''ತೀಜನ್ ಬೀಜನ್'' ಎಂಬ ಕಥೆಯನ್ನು ಬರೆದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗಿಯರು ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರಂತೆ ಸಂಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ದೀಪಕ್ ಕೇಜರೀವಾಲ್ ಒಂದು ನಾಟಕವನ್ನು ಬರೆದು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ನಟಿ ದೀಪಾ ಸಾಹಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಳು. ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾದ ಈ ನಾಟಕ ಅಪಾರ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿತು.

೮೦ರ ವೇಳೆಗೆ ಮರಾಠಿಯ ಖ್ಯಾತ ನಾಟಕಕಾರ ವಿಜಯ್ ತೆಂಡೂಲ್ಕರ್ 'ಮೀತಾ' ಎಂಬ ನಾಟಕವನ್ನು ಬರೆದು ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರಿಬ್ಬರ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ ಇದರ ವಸ್ತುವಾಗಿತ್ತು.

೧೯೯೫ರಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿಯ ಲೇಖಕ ಅಜಿತ್ ಕೌರ್ ಬರೆದ ಕಥೆ ಇಬ್ಬರು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ವಾಸಿಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ೧೯೯೭ ರಲ್ಲಿ ಜೀನು ಕುಮಾರಿ ''ಜಂಗ್ಲೀಗರ್ಲ್'' ಎಂಬ ಕಥಾ ಸಂಕಲನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ''ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ದಿ ಥಿಂಗ್'' ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ವಿಸ್ತೃತ ವರ್ಣನೆಯಿದೆ. ಓರ್ವ ಕುಲೀನ ಸ್ತ್ರೀಯು, ಬ್ಯೂಟೀಶಿಯನ್ ಓರ್ವಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ವಿವರಣೆಯಿದೆ.

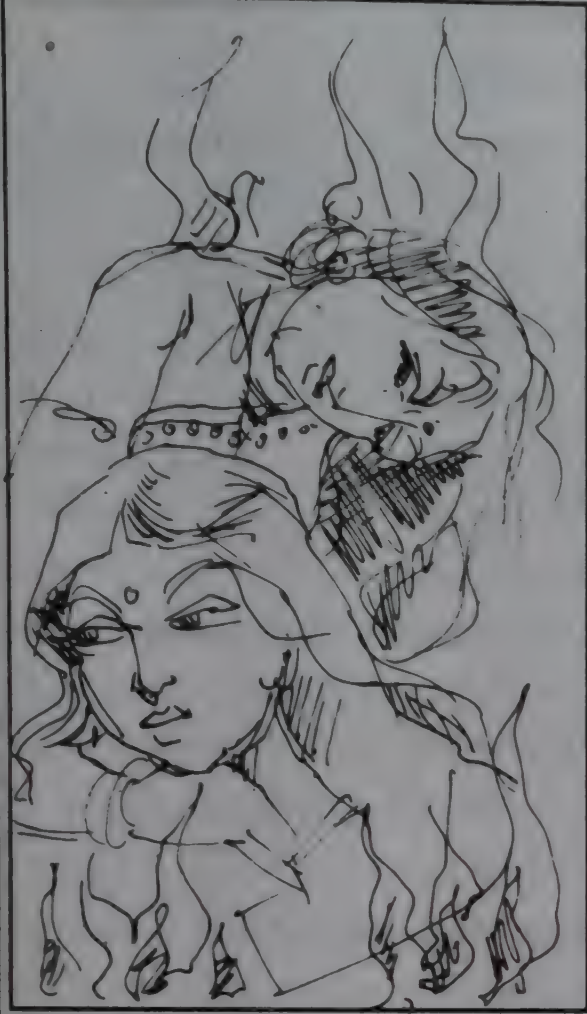
ಈಗ ೧೯೯೮ರಲ್ಲಿ ದೀಪಾ ಮೆಹತಾರವರ ಫೈರ್ ಚಲನಚಿತ್ರ ಬಂದಿದೆ. ೧೯೯೯ರಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ವರ್ಷವಾಗಲಿದೆ. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮ ಕುರಿತಂತಹ ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿ, ಕಾವ್ಯ, ಸಂಗೀತಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬರಲಿವೆ.

ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ರ ಇದುವರೆಗೂ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಚಿತ್ರಗಳೆರಡೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿವೆ. ಜನ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಫೈರ್ ಚಿತ್ರನೋಡಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಮಂದಿರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅಸ್ಪೃಶ್ಯವಾಗಿದ್ದ ವಿಷಯ ಈಗ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಫೈರ್ ಚಿತ್ರ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಲು ಕಾರಣ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಶಿವಸೈನಿಕರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೂಧರ್ಮವನ್ನು ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುವ, ಭಾರತೀಯ ನಾರಿಯ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಕಳಂಕ ತರುವ ಅಂಶಗಳಿವೆ ಎಂದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಫೈರ್ ಚಿತ್ರವು ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಸ್ತುತ, ಇದರಿಂದ ತಲೆದೋರಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ: ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ ಲೆಸ್ಬಿಯನ್ ಐಡಿಯಾಲಜಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳಿಗೆ ಈ ಚಿತ್ರದಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಧೈರ್ಯ ಬಂದಿದೆ. ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ನೆರವನ್ನು ಬಯಸದ ''ಉಗ್ರಗಾಮಿ'' ಗಳು ಇವರು. ಇವರನ್ನು ಯಾವ ಧರ್ಮವೂ ಯಾವ ಕಾನೂನೂ ತಡೆಗಟ್ಟದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಸಿಡಿದು ನಿಂತವರು ಇವರು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಇವರ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿಲ್ಲ. ನಿಜ. ಆದರೆ ಈ ಚಿತ್ರ ಮೂಲಭೂತವಾದಿಗಳಿಗೆ ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಂತೂ ನಿಜ.

ಚಿತ್ರದ ರಾಧಾ ಮತ್ತು ನೀತಾ ನಿಜಕ್ಕೂ ಉಭಯ ಲಿಂಗಿಗಳು. ರಾಧಾ, ಬಹುಶಃ ಸ್ತ್ರೀ



ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನೀತಾ ಅದರ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನೀತಾಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಛಾಯೆ ಎಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಮದುವೆಯಾದವಳು. ಮದುವೆಯಾಗಿ ೧೫ ದಿನಗಳಾಗಿವೆ. ಗಂಡ ಅವಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿರುವುದು ನಿಜ. ಆದನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಅಷ್ಟು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಹೋಗಿಲ್ಲ. ತಟ್ಟನೆ ಅವಳು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರವು ಅನ್ಯಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮವನ್ನು ಖಂಡಿತಾ ಹೊರಗಳೆಯಬಲ್ಲುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮದುವೆಯಾಗದವರು ಹಾಗೂ ಹಾಸ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಹುಡುಗಿಯರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.

ವಿವಾಹ : ಮೂಲಭೂತವಾದೀ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮದುವೆಯನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ 'ಮದುವೆ' ಯಾಗುವುದು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಮದುವೆಗಳು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಗಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಪ್ಲೇಟೋ ಪೂರ್ವಯುಗದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ದಾಂಪತ್ಯ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಾಜದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಲ್ಲ. ದೇಶಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸಂತಾನ ನೀಡದ ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಮೂಲಕ ಅಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮವೂ ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿಯಾಗಿ ಹರಿದು ಬರುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ಮದುವೆಯ ಮೊದಲೇ ಸ್ತ್ರೀ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಒತ್ತಡಗಳ ಕಾರಣ ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಬದುಕು ಬಹಳ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಬಲ್ಲುದು. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ತುಮುಲ ಸಹಜ. ಗಂಡನಾದವನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಹಕರಿಸಿದರೆ ಹೇಗೋ ಬದುಕು ಸಾಗಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ಅಲ್ಪ. ಸುಖಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಅವನ ಪಾಲಿಗೆ ಕಹಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಅಹಂಕಾರ ಕೆರಳುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹದ ಬಂಧನ ಸಡಿಲವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಹೆಣ್ಣನ್ನೂ ಗಂಡಸು ಒಪ್ಪಲಾರ. ರಾಧಾ ಮದುವೆಯಾದವಳು. ಅವಳು ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಕೂಡಲೇ ಅಶೋಕನು "ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು" ತೋರಿಸಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೊಂದು ಯಾವುದೇ ಭಾರತೀಯನ ಪಾತ್ರವಾಗಬಹುದು. ಇಂದು ಭಾರತೀಯ ಹೆಣ್ಣು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಯಾಗ ಬಯಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ವಿವಾಹವನ್ನು ಬಲಿಗೊಡಲು ಸಿದ್ಧಳಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಚಿತ್ರವೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು : ಭಾರತೀಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಫೈರ್ ಚಿತ್ರವು ಇದನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡೆಗಣಿಸಿದೆ. "ಅಪುತ್ರಸ್ಯ ಗತಿರ್ನಾಸ್ತಿ" ಎಂಬ ಹಿನ್ನೆಲೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಧರ್ಮ ಮದುವೆಯ ಅಗತ್ಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ರಾಧಾಳ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಲಾರಳು. ನೀತಾ ಆಗಷ್ಟೇ ಮದುವೆಯಾದವಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಚಿತ್ರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ, ತಮ್ಮ ಗಂಡಂದಿರಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ರಾಧಾಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಅವಳು ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳೆ?.... ಹೋಗಲಿ, ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಬಹುಶಃ ಅವಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿ ಹೋಗಲಾರಳು. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ-ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಭಾವವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ತನ್ನ ಸುಖವನ್ನು ಬಲಿಕೊಡುತ್ತಾಳೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹದಿಹರಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಹೆತ್ತವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕು ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನ. ತನ್ನ ಅತ್ತೆ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳಿದ ಅಳಿಯ, ಮಗಳನ್ನು (ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು) ದೂಷಿಸಬಲ್ಲ, ಶಿಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲ. ಈ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡ ಅತ್ತೆ ತನ್ನ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮವನ್ನು ಖಂಡಿತ ಹೊರಗೆಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ತ್ರೀ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಅವರ ಸುಖದ ಬದುಕು ಅವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮೀ ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೆಳೆಸಲೆತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಇವರೆಲ್ಲಾ ಉಭಯಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಮೂಲಭೂತ ಲೈಂಗಿಕವಾದಿ ಮಹಿಳೆಯರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಹೇಗಿರಬಹುದು? ಒಂಟಿತನ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆ?...... ಇವರ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಭದ್ರತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಗಾತಿ ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದರೂ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬಹುದು. ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವತಂತ್ರತೆ ಇಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯ ಬದುಕನ್ನು ಊಹಿಸಲೂ ಕಷ್ಟ. ಪದೇ ಪದೇ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇವರಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

ಕುಟುಂಬ : ಫೈರ್ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಶೋಕನ ಕುಟುಂಬ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಯಸುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಕುಟುಂಬವೂ ಒಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳೂ 'ಮದುವೆ' ಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 'ಕುಟುಂಬ'ವನ್ನು ಕಟ್ಟಲೆತ್ನಿಸಿದ್ದರೂ ಅವು ಯಶಸ್ವಿಯಾದದ್ದು ಅಪರೂಪ. ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ವ್ಯಥೆಯನ್ನು ತೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಮನೆಯವರು ಅವಳನ್ನು ಒಪ್ಪಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆಕೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಹಿಂಸೆ ಅಪಾರ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬದುಕಿನಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಹೊರಬರಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಧರ್ಮ: 'ಫೈರ್' ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮದ ಉಲ್ಲೇಖ ಹಲವೆಡೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯು 'ಆಸೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ರಾಧಾ-ನೀತಾ ನೇರವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಖವೇ ಬದುಕಿನ ಮೂಲ ಎಂದು ಸಾರುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಫೈರ್ ಒಂದು ಧರ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಚಿತ್ರವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಸೀತೆಯ ಅಗ್ನಿ ಪ್ರವೇಶ ಹಾಗೂ ಕಾಡಿಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪುರುಷ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ನರಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ''ಆದರ್ಶ ಸತಿ''ಯ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸತಿ ಸಾವಿತ್ರಿಯ ಅಪರಾವತಾರ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ನಾರಿಯೂ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ನಮ್ಮ ಧರ್ಮ-ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಫೈರ್ ಚಿತ್ರ ನೇರವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಧಾಳೂ ಸಹ ''ಅಗ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ'' ಒಳಗಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತಾಳೆ. **ಫೈರ್ ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹೆಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಧಿಕ್ಕರಿಸಿದೆ...... ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿದೆ, ಸುಖ ಪಡುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಸಮಾನತೆಯ ತತ್ವವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಫೈರ್ ''ಪ್ರತಿಭಾರತೀಯ'' ವಾಗಬಲ್ಲದು.**

ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗಂಡಂದಿರ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ''ಕರವಾ ಚೌಥ್'' ಎಂಬ ವ್ರತವು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗಂಡಂದಿರ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ವ್ರತಗಳಿವೆ. (ಉದಾ : ಭೀಮನ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ) 'ಹೆಂಡತಿಯ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಏಕೆ ವ್ರತಗಳಿಲ್ಲ? ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಲ್ಲವೆ? ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡದ ಗಂಡಂದಿರನ್ನು ಈ ವ್ರತದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರಾಧಾ ಮತ್ತು ನೀತಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಾಜ : ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಮಾಜವು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮವನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲೇ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವ ರಾಧಾಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಕರೆದು ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಉಗಿಯುತ್ತಾಳೆ ಬೀಜೀ.

ರಾಧಾ ಮತ್ತು ನೀತಾಳ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀಕಾಮವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಳನ್ನು 'ಬ್ಲಾಕ್‌ಮೇಲ್' ಮಾಡುವ ಕನಸನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ ಮನೆಯಾಳು ಮೋಂಡು.

ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮವನ್ನು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಸಾರುವ ಫೈರ್ ಚಿತ್ರ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯಾದರೂ ಸರಿ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಪ್ತಪದಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಗೆಳೆಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗಂಡಸರು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಗೆಳತಿಯಂತೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪರೂಪ. ಅಡಿಯಾಳಿನಂತೆ ಕಾಣುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೆಂಡತಿಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಪ್ತಪದಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ರಾಧಾಳಿಗೆ ಬಹುಶಃ ಅಶೋಕನಿಂದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಸರೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಅವಳು ಸ್ತ್ರೀ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ..... ಅಶೋಕ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯ ಶಿಷ್ಯನಾಗುವುದು-ಗಂಡಸಿನ ಸ್ವಾರ್ಥ-ಏಕಮುಖ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸು ''ಬಾರಾ ಖೂನ್ ಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ಮಾಫ್'' ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸು ಎಷ್ಟೇ ಹುಡುಗಿಯರ ಸಂಗ ಮಾಡಿದರೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಅದು ಅವನ ಗಂಡಸುತನದ ಪ್ರತೀಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದೇ ಹೆಂಗಸು ಗಂಡನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪರಪುರುಷನ ಸಂಗ ಮಾಡಿದರೆ ಅವಳು ಪತಿತೆ-ಜಾರಿಣಿ- ಸ್ವೈರಿಣಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ನೀತಾ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ವತಂತ್ರ ಬದುಕನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಹೀಗೆ ಫೈರ್ ಚಿತ್ರವು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಪರವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ಫೈರ್ ಚಿತ್ರವು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಬ್ಬರವಿಲ್ಲ. ಸಂಗೀತವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ. ಛಾಯಾಗ್ರಹಣದ ನೆರಳು ಬೆಳಕಿನ ಪರಿಣಾಮ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ ನವಿರಾಗಿ ಚಿತ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮುಕ್ಕಿ ಮೈಥುನದ ಚಿತ್ರಣ ಅಷ್ಟು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಒರಟಾಗಿ ಚಿತ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಜ. ಆದರೆ ಒಂದು ರೀತಿ ಮುಜುಗರವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಹುಶಃ ಫೈರ್ ಚಿತ್ರದ ಭಾಗ-೨ ಬರಬೇಕು, ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯತೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬದುಕು, ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ವಿಚ್ಛೇದನ..... ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೂ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ತಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋಗಬೇಕು' ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಾರಿದರೆ ಸಾಕಾಗದು. ಚಿತ್ರವೂ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಒಂದು ಮುಖವನ್ನಷ್ಟೇ ತೋರಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ?.......

ಮುಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳ ಒಂದು ಕೊರತೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯಬಹುದು. 'ತದ್ರೂಪಿ' ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾದಾಗ, ಓರ್ವ ಸಂಗಾತಿ ತನ್ನನ್ನು ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಹೆರಬಹುದು..... ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿನ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಲೇಬೇಕಿತ್ತು. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ ಲೆಸ್ಬಿಯನ್ ಐಡಿಯಾಲಜಿ'ಯ ಕಟ್ಟಾ ಪಾಲಕಿಯರು ತಮ್ಮ ಚಳುವಳಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಗ್ರಗೊಳಿಸಬಹುದು! ಏನೆನ್ನುವಿರಿ?

(ಮುಗಿಯಿತು)

ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲೊಂದು ಗುಳಿಗೆ !

ನಾಚಿಕೆ!

ಹಾಗಂದರೇನು?

ಹುಡುಗನನ್ನು ನೋಡಿ ಹುಡುಗಿಯು ನಾಚಿಕೊಂಡಳು! ನಾಚಿಕೊಂಡ ಹುಡುಗಿ ನಿಂತಲ್ಲೆ ಕರಗಿ ನೀರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಎದೆ ಡವಡವ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಕೆಂಪಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಬಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಡಳು. ಯಾರಾದರೂ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಜಗ್ಗಿದರೂ ಬರಲಾರಳು .... ಸಂಕೋಚ, ಹೆದರಿಕೆ, ಪುಳಕ ಎಲ್ಲವೂ ಬೆರೆತಿರುತ್ತದೆ.

ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ತಲೆಬಾಗಿದ್ದ ಹುಡುಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ವಾರೆಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ನಂತರ ತಲೆಎತ್ತಿ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಜಡೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಚುತ್ತಾ ಒಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಡುತ್ತಾಳೆ....

ಮುಖೇಡಿ : ನಾಚಿಕೆಯ ಪರಮಾವಧಿ ಮುಖೇಡಿತನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜನರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಪರಿಚಿತರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲಾರರು. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯಲಾರರು. ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ನೋಡುವ, ಮಾತನಾಡುವ, ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇಕೆಂದೇ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿ ಹೆದರಿಕೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಸಾಕು ಅವರ ಬಾಯಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲು ನಡುಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಬಡಿತ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆವರು ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ತಳಮಳ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.... ಇದನ್ನು 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಆತಂಕ ವೈಪರೀತ್ಯ' ಅಥವಾ 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಯ' (ಸೋಶಿಯಲ್ ಆಂಕ್ಸೈಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್/ಸೋಶಿಯಲ್ ಫೋಬಿಯ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮುಖೇಡಿಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಮುಖೇಡಿಗಳು ವಾಸ್ತವ ಜಗತ್ತನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾರರು. ಬದುಕಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ನುಗ್ಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಜನರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸಾಕು ಮೈಲಿದೂರ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ದೊರಕದು. ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವತಂತ್ರ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪರರ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರು ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದು, ಮನೆಕಟ್ಟಿ ನಾಗರೀಕರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಇವರು ಪಲಾಯನವಾದಿಗಳು. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಸುಲುಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಔಷಧ : ಇಂತಹ ಮುಖೇಡಿಗಳು, ಪಲಾಯನವಾದಿಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ.

ಇದು ಒಂದು ರೋಗ!

ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು!!

ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಔಷಧ ಈಗ ಲಂಡನ್ನಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಔಷಧದ ಹೆಸರು ಸೆರೋಕ್ಸಾಟ್ (ಪ್ಯಾರೋಕ್ಸಿಟೈನ್) ಇದನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದವರು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಬ್ರಿಸ್ಟಲ್ ಮತ್ತು ಸೌಂಥಾಂಪ್ಟನ್ನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಇದನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಸ್ಮಿಥ್‌ಕ್ಲಿನ್ ಬೀಕಂ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಒಂದರಲ್ಲಿಯೇ ಸುಮಾರು ೩೦ ಲಕ್ಷ ಮುಖೇಡಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಬೆರೆಯಲಾಗದಂತಹ, ನಾನಾ ಮಟ್ಟದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಕೋಟಿ ಜನರು ಇದ್ದಾರಂತೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಹೊಸ ಗುಳಿಗೆ ಸೆರೋಕ್ಸಾಟ್ ನೆರವಾಗಲಿದೆ.

ಸೆರೋಟೋನಿನ್ : ಮುಖೇಡಿತನಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ಕೊರತೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸೆರೋಕ್ಸಾಟ್ ಔಷಧವು ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಆರ್‌ಐ (ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ರಿ-ಅಪ್‌ಟೇಕ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟಾರ್) ಎಂಬ ಔಷಧಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ನಾಚಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆನಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ..... ಮುಖೇಡಿತನ ಮರೆಯಾಗಿ ಜನ ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. "ನಾನು ಮುಂದೆ ನುಗ್ಗಲಾರೆ..... ಜನರನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾರೆ..... ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲಲಾರೆ..... ನಾನು ಸೋತು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ.... ನನಗೆ ಅವಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹಳಿದುಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂ ಅಧಃಪತನಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಜನ, ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮರೆತು ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದೊಡನೆ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಯನ : ಸೆರೋಕ್ಸಾಟ್‌ನನ್ನು ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕ, ಯುರೋಪ್ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ೮೬೦ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಲಂಡನ್ನಿನ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡಿದ್ದ ೨೯ ವರ್ಷದ ಮುಖೇಡಿ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಹೋಟಲ್, ಪಬ್, ಕ್ಲಬ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬಳೇ ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಪರಿಚಿತರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸಾಕು ಓಡಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು!

ಸೆರೋಕ್ಸಾಟ್ ಸುರಕ್ಷಿತ ಔಷಧ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಡಿಮೆ. ..... ಹಾಗಾಗಿ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನ ಸೆರೋಕ್ಸಾಟ್ ಸೇವಿಸಿ ಜನಪ್ರಿಯರಾಗಬಹುದು. ಬದುಕಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಹುದು!

*

> ಕಾಡಿಗೆಯುಳ್ಳ ಕಣ್ಣು ಅಂದ....
> ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಣ್ಣು ಚೆಂದ....
> ನಾಚಿಕೆ! ಹಾಗಂದರೇನು?
> ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತಿದು?
> ಯಾರು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟರಿದನು....

ಚರಿತ್ರೆ ಹೇಳುವ ತುಟಿಗಳು !

ಡಾ। ಪ್ರಭುಸ್ವಾಮಿ ವಿಜಯಪುರ



ತುಟಿಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸದ ಕವಿಗಳೇ ಇಲ್ಲ, ಆಕರ್ಷಕ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಕೆತ್ತದ ಶಿಲ್ಪಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಮಾವಿನ ಚಿಗುರಿನಂತಹ ತುಟಿಯೋಳೆ, ತೊಂಡೆಯಂತಹ ತುಟಿಯೋಳೆ, ಕೆಂದುಟಿಯೋಳೆ ಹೀಗೆ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಉಪಮೆಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ.

ಈ ಅಧರಗಳ ಅಮೃತ ಸುಲೋಕದ ಅಮೃತಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಿತ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಲುಗೆನ್ನೆಯ ಕಂದಮ್ಮಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮುದ್ದಾಡಿಸುವ ಮಾತೆ, ಆ ಮುದ್ದಿನ ಸುಖಾನಂದದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಲೋಕ ವನ್ನೇ ಏಕೆ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಮರೆತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಪರಮಾನಂದದ ಮುದ್ದಿನ ಸುಖ ಅವರ್ಣನೀಯವಾದುದು. ಆ ಸ್ವರ್ಗ ಮುದ್ದಿಗೆ ಮೂರೇ ಗೇಣು ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. 'ಅಳುವ ಕಂದನ ತುಟಿಯು



ಹವಳದ ಕುಡಿಯಾಂಗ' ಅಂತೆ. ಬರೆಯುವಾಗ, ಕರೆಯುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ಮುದ್ದು ಕಂದ, ಮುದ್ದಿನರಸಿ, ಮುದ್ದಿನ ಮಡದಿ, ಮುದ್ದಿನ ಸಹೋದರ, ಮುದ್ದು ಮೊಮ್ಮಗ, ಮುದ್ದು ಮೊಮ್ಮಗಳು, ಮುದ್ದು ಮಗ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿಯೇ ಸಂಬೋಧಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ನಲ್ಲ ನಲ್ಲೆಯರ ಮುದ್ದಿನಾಟಕ್ಕಂತೂ ಎಲ್ಲೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಮುದ್ದು ಹಾಗೂ ತುಟಿಗಳು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಜಾತಿ, ಲಿಂಗ, ವಯ ಮತ್ತು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ. ಇಂತಹ ತುಟಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿವೆ.

ಇದನ್ನೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ 'ಇಂಥ ಸುಮಧುರ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಬಾಯಿಯು ಎರಡನೇ ಗುದದ್ವಾರವಿದ್ದಂತೆ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿರುವ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ ನವದಂಪತಿಗಳು ಪ್ರಥಮರಾತ್ರಿಯ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ಬೇನೆ, ಧ್ವನಿಬದಲಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಬಳಲುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಇದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಮುಂಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೀಟಾಮಿಥೋಜೋನ್ ಡೆಕ್ಸಾಮಿಥೋಜೋನ್‌ಗಳಂತಹ ಸ್ಟಿರಾಯಡ್ ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಸೀಳ್ದುಟಿಯ (ಹೋಳು ತುಟಿಯ) ಅಂದಗೇಡಿ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರು (ಕ್ವ್ಯಾಕ್ಸ್) ಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಹಣಗಳಿಸುವ ದುರುದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಸ್ಟಿರಾಯಡ್ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡದೆ ದಿಢೀರನೇ ರೋಗಿಯ ರೋಗ ವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ಆತುರದಲ್ಲಿಯೋ ಅಥವಾ ಹಣಗಳಿಕೆಯ ಹಾಗೂ ಹೆಸರುಮಾಡುವ ಏಕಮೇವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದ ವೈದ್ಯ ಮಹಾಶ ಯರಿಗೆ ಪಾಪ, ಮುಗ್ಧ ಕಂದಮ್ಮಗಳು ಬಲಿಪಶುವಾಗುತ್ತಾರೆ.

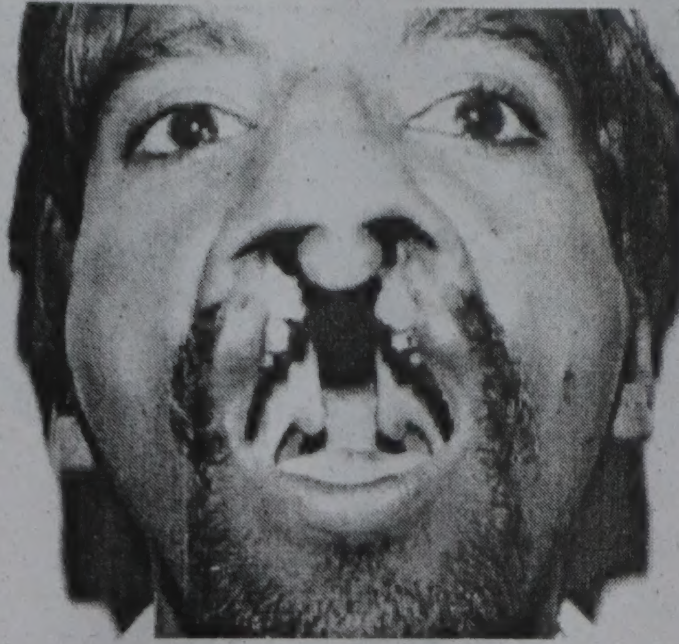
ಅದರಂತೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನೊದಗಿಸುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ 'ಎ' ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳುಳ್ಳ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳಂತಹ ಟಾನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದರೂ ಅಂದಗೇಡಿಯಾದ ಸೀಳು ತುಟಿಯ

> ತುಟಿಗಳು, ಅಧರಗಳು ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ನಮಗೆ ನೆನಪಾಗುವುದು...... ಕೆಂದುಟಿ, ತೊಂಡೆ ಹಣ್ಣಿನಂತಹ ತುಟಿ, ಪುಟ್ಟ ತುಟಿ, ಅಗಲ ತುಟಿ, ಆಕರ್ಷಕ ತುಟಿ, ರಸದುಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಭಯಾನಕವೆನಿಸುವಂತಹ ತುಟಿಗಳು, ವಿಕಾರ ರೂಪದ ತುಟಿಗಳು ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆ?

ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ಜನ್ಮ ತಾಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬರು ಮಾಡಿದ ಪಾಪದ ಫಲವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅನುಭವಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ನಂಬುಗೆಗೆ ಅರ್ಹರಾದ ವೈದ್ಯ ರಿಂದಲೇ ಪ್ರಸವ ಮುನ್ನ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅದರಲ್ಲೂ ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಬೆಸುಗೆ ಅತೀ ಅವಶ್ಯವಾದುದು ಎಂದು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಇಂತಹ ಸೀಳುದುಟಿಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಆ ಮಾತು ಬೇರೆ. ಆದರೆ ಆ ಕಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗದೆ ಮುಂದೆ ಬಾಳಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಅವಶೇಷವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಇತಿಹಾಸದ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರ ಇತಿಹಾಸ ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರೀಯ ರಾಗಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯದೆ (ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ) ಹಾಗೇ ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಇರುವೆಗಳಂತಹ ಕೀಟಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಿಹಿ ತುಟಿ



ಗಳಿಗೆ ಮುತ್ತಿಟ್ಟು ಅಧರಾಮೃತವನ್ನು ಸವಿಯಲು ಕಚ್ಚಬಹುದು. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಗಳು ಆಂಜನೇಯನ ಅಧರ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಿಳಿಯ ಬಹುದು. ಆಂಜನೇಯನ ಮುಖ ಹೊಂದಿದ ನೀವು ಅನ್ಯರ ತಮಾಷೆಭರಿತ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಪೂಜೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿಮಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಚೀಪುವ ಹವ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು ಉಬ್ಬು ಹಲ್ಲುಗಳಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಗಳೂ ಉಬ್ಬು ತುಟಿಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ವಕ್ರದಂತ ವೈದ್ಯರ ಪೇಶಂಟ್ ಆಗಬಹುದು.

ನೀವು ಜಗಳಗಂಟರಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಯಾರೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಕೈಗೆ ಕೈ ಮಿಲಾಯಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಕೈ ಪೂಜೆಯಾದಾಗ ಅನಾಯಾಸ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಬಾವು ಬಂದು ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಮುಚ್ಚಿಡ ಬಯಸಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ಜಗಳ ಗಂಟುತನದ ಗುಟ್ಟು ರಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಾದಾಗಲೂ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಮಾನವ ಸಹಜ ಗುಣ. ನೀವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ, ಹಿರಿಯರಾಗಲೀ ಇನ್ನಾರಾದರೂ ಆಗಲೀ ಬೈದಾಗ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನೀವು ತುಟಿ ಪಿಟಕ್ಕೆನ್ನದೇ ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಾಲ್ದೆಗೆಯಬಹುದು.

ಸಿಗರೇಟು ಬೀಡಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇದುವವರ ತುಟಿಗಳು ಕಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅತಿ ಯಾಗಿ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಜಗಿಯುವ ತಲಬು ದಾರರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಬದಿಗೆ, ತುಟಿಗಳ ಸಂದು ಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟು ಸೆಲತಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ❐

(೪೮ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಅಪಸ್ಮಾರಿಗನಿಗೆ ಯಾವ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸ ಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಿರ್ಣಯ ಆಗಬೇಕಿದೆ.

★ ಅಪಸ್ಮಾರ ಮಿದುಳಿನ ಒಂದು ರೋಗ ಅಷ್ಟೆ. ಇದು ಮನೋರೋಗವಲ್ಲ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮನೋರೋಗವೂ ಅಲ್ಲ. ಮದುವೆಯಾಗಲು ಅಪಸ್ಮಾರ ಅಡ್ಡಿ ಬರಬಾರದು. ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೂ ಆಧಾರವಾಗಬಾರದು. ಆದರೆ ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ವರ/ವಧುವಿಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರ ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದು ಅಪರಾಧ. ಇಂತಹ ಮೋಸಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಲು ಕಾನೂನು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

★ ಕಾನೂನು ನಿರ್ಮಾಪಕರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಳುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಛಲ ಬಿಡದ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮನಂತೆ ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟವನ್ನು ಮುಂದವರಿಸಬೇಕಿದೆ.

(ಕೃತಜ್ಞತೆ: ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಅಂಡ್ ಲಾ; ಪೊಸಿಶನ್ ಇನ್ ಇಂಡಿಯ - ಕೆ.ಎಸ್. ಮಣಿ ಅಂಡ್ ಎನ್. ಸಂತೋಷ್ ಹೆಗ್ಡೆ) ●



ಚಂದಿರನ ತುಂಡು !

''ಎದುರು ಮನೆಯ ರಮೇಶ ನನ್ನನ್ನು
ಚಂದಿರನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ !''

''ಏನೂ, ನಿನ್ನನ್ನು ಹಾಗೆ ಕರೆದನಾ?''

''ಹಾಂ, ನಿನ್ನೆ ನಾನು ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆ ತರಲು
ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದೆ.
ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ನನ್ನ ಕಿರಿಯ
ಮಗಳನ್ನು 'ಚಂದಿರನ ತುಂಡು'
ಅಂದ. ಅಂದರೆ ನಾನು ಚಂದಿರ
ಆದಂತಾಗಲಿಲ್ಲವೆ ?''





ನಾಯಿಪಾಡು !

''ನಿಮ್ಮ ನಾಯಿ ಯಾಕೆ ನಾನು ಊಟ
ಮಾಡುವುದನ್ನು ದುರುಗುಟ್ಟಿ
ನೋಡುತ್ತಿದೆ ? ಆದಕ್ಕೆ
ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೇನೂ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲವೆ ?''

''ನೀವು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ತಟ್ಟೆ
ಅದರದು. ನಿಮ್ಮ ಊಟ
ಮುಗಿಯುವುದನ್ನೇ ಅದು
ಕಾಯ್ತಾ ಇದೆ''

ಧೂರ್ತ ಕ್ಲಿಂಟನ್

''ನಾಳೆ ನಾನು ಬಿಲ್ ಕ್ಲಿಂಟನ್‌ನ ಮೇಲೆ
ಮಾನನಷ್ಟ ಮೊಕದ್ದಮೆ
ಹೂಡುವವಳಿದ್ದೇನೆ''

''ಯಾಕೆ, ಅವನೇನು ಮಾಡಿದ ನಿನಗೆ?''

''ನಿನ್ನೆ ನಾನು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತಿದ್ದೆ.
ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕ ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.
ಛಾನ್ಸ್ ಸಿಕ್ಕಿತೂ ಅಂತ ಕಣ್
ಹೊಡಿಯೋದಾ ?''



● ರೂಪಿ

ವಿಜ್ಞಾನ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ – ೨೮ ಉತ್ತರಗಳು

೧ ನಾರ್ಕೋಲೆಪ್ಸಿ

೨ ಸೆಲ್ಮನ್ ಎ. ವಾಕ್ಸ್‌ಮನ್

೩ ೩,೦೦೦ ದಿಂದ ೩,೫೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ

೪ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ

೫ ೧.೩೫ ಮಿಲಿಲೀಟರ್, ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮ್‌ಗೆ

೬ ಅಲ್ಫಾಕ್ಟರಿ ನರ

೭ USG- Ultra Sono Graphy-
Acuired Immune Deficiency
Syndrome.

೮ ಹೋಮೋಸೇಪಿಯನ್

೯ ಡಿ. ವಿಟ್ಯಾಮಿನ್

೧೦ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಶೀತ

೧೧ ಸ್ಕರ್ವಿ ರೋಗ

೧೨ ತಲೆ

೧೩ ಡಯಾಬಿಟಸ್ ಮೆಲಿಟಸ್ ಮತ್ತು
ಡಯಾಬಿಟಸ್ ಇನ್ಸಿಪಿಡಸ್

೧೪ ನಿದ್ರೆ ಬಂದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಕನಸು ಕಾಣು
ವಾಗ ಪ್ರತಿ ೯೦ ನಿಮಿಷದಿಂದ ೧೦೦
ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೫ ಜೈಗ್ಯಾಂಟಿಸಂ

೧೬ ಬಾಯಿಲ್ (ಕುದಿಸು)

೧೭ ೩,೦೦೦

೧೮ ಹೆಪಾಟಿಟಸ್ ಉಂಟಾಗಲು ಹೆಪಾಟಿಟಸ್
ಎ,ಬಿ ಮತ್ತು ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟಾಗಲು
ನಾನ್-ಎ,ಬಿ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

೧೯ ಹೆಮಟೂರಿಯ

೨೦ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

೨೧ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ

೨೨ ಪ್ಲ್ಯಾಲೇಟ್

೨೩ ಕದಿಯುವ ಹವ್ಯಾಸ

೨೪ ಸೆಕೆಂಡಿನ ಆರನೇ ಒಂದು ಭಾಗ

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph: 3357198
Printed at:DIKSOOCHI PRINTER # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara,
BANGALORE - 560 079. Ph: 3386606

ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ

ಡಾ|| ಎ. ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

ಕಿವಿಮಾತುಗಳು...



ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆ :

i. ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಕಂಪನಿಯ 'ಪೇಸ್ಟ್' ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆ ಮಾಡಲಾರದು. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಸಲವಾದರೂ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಚೆನ್ನ.

ii. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ''ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ''ಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿರಿ.

iii. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿಂದಲ್ಲಿ, ಮುಂದಿನ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಸಾಗುವವು.

iv. ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳ ನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

v. ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಣುವುದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಢಿ.

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಬಗೆಗಿನ ವಿಚಾರಗಳು :

i. ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರಕಾಯಿಲೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸ್ಥೂಲದೇಹ ಮತ್ತು ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಹೃದಯರೋಗಗಳನ್ನು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಸ್ವಾಗತಿಸುವವು.

ii. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸದೇ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಯಮಪುರಿಗೆ ತಳ್ಳುವುದು. ನೀವು ಬಿ.ಪಿ.ಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಿ.ಪಿ.ಯ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಮರ್ಮ ಅರಿವಾಗುವುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ.

iii. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ/ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಲೇ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಬಿ.ಪಿ.ಯನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಟ್ಟರೇ ಮುಂಬರುವ ಘೋರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

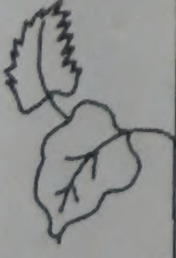
iv. ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿತಕರ. ತಂಬಾಕನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ :

i. ನೀವು ೪೫ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ೬ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು (F.B.S.) ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕ್ರಮ.

ii. ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಅತಿಯಾದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಅತಿಯಾದ ಹಸಿವು, ರಾತ್ರಿವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ, ಶರೀರದಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲಿನ ಗಾಯಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಗ್ಗದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.

iii. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಸರಳವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿಗದಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ 'ಇನ್ಸುಲಿನ್'ಕ್ಕೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಬಹುದು. - ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ - ''ಒಂದು ಕೊರತೆಯೇ ಹೊರತು, ಅದೊಂದು ರೋಗವಲ್ಲವೆಂಬ ಸರಳ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು.''



ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆ ಸೊಪ್ಪು

ಇದು ಅಗಲವಾದ ಎಲೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ನೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಯಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಚಟ್ನಿ ಮತ್ತು ಪತ್ರೊಡೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಪತ್ರೊಡೆ ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಕೆಸುವಿನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ .... ೨೨ ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ .... ೩ ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು .... -೦.೪ ಗ್ರಾಂ
ಸುಣ್ಣ .... ೨೮ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ............ ೧೪೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ .... ೨ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಪೊಟ್ಯಾಷ್ .... ೨೬೪ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಎ ಜೀವಸತ್ವ ...... ೪೦ ಐ.ಯು
ಬಿ ಜೀವಸತ್ವ ...... ೯೦ ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ.
ಬಿ೨ ಜೀವಸತ್ವ ..... ೩೧ ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ.
ನಯಸಿನ್ .... ೦.೪ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಸೋಡಿಯಂ....... ೨೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ... ೧೩೩.೪ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಉಪಯೋಗ - ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ನವೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. ದಪ್ಪವಾಗಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಕೆಸುವಿನ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿರುವವರು ಇದನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಡಾ| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

JEEVANAADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
KANNADA MONTHLY

RNI NO 65817/97
POSTAL REGD NO BGW 24